GINETA STOENESCU

GIMNASTICA



DE ÎNTREȚINERE

GIMNASTICA DE ÎNTREȚINERE

Ilustrații : GINETA STOENESCU

GINETA STOENESCU

GIMNASTICA DE ÎNTREȚINERE

de la 40 de ani în sus



EDITURA SPORT-TURISM
București, 1987

CUVÎNT ÎNAINTE

„Mișcarea este resortul cel mai mare al sănătății, cel ce crede că și-ar procura-o prin inacțiune ar fi tot atît de înțelept ca cel ce s-ar condamna la tăcere pentru a-și perfecționa oratoria“, spunea Plutarh.

De pe poziția specialiștilor în cultură fizică, nu comitem eroarea de a considera mișcarea ca un panaceu universal valabil, deoarece sînt cazuri patologice, care impun contradicții în acest sens.

Dar dorința noastră este să atragem oamenii spre mișcare cu scop profilactic pentru sănătatea fiecăruia, pentru prelungirea tinereții, pe de o parte, și o cît mai tîrzie îmbătrînire fiziologică, pe de altă parte, iar în cazul anumitor afecțiuni să scoatem în evidență binefacerile cu scop terapeutic ale culturii fizice medicale.

Reputatul academician prof. dr. Ana Aslan sublinia în „La Thérapeutique de la vieillesse“ în 1959 : „Activitatea fizică este un element pronologiv ; s-a demonstrat științific că gimnastica favorizează longevitatea“. De asemenea, preciza importanța consultației gerontologice și curative, a sfatului gerontologic în care se includ date esențiale asupra mișcării fizice pe care trebuie să le urmeze vîrstnicii, sănătoși și bolnavi. Aceste indicații prețioase includ, de la caz la caz, și produsele românești eutrofice celebre pe plan mondial — Aslavital și Gerovital H_3 etc.

Pentru realizarea acestei lucrări s-a urmărit modul în care se rezolvă problemele de cultură fizică medicale ale senectuții. Cu acest prilej, ni s-a pus la dispoziție și un album de fotografii comparative, cu ajutorul cărora se poate constata, la persoane longevive (trecute de 90 de ani) care practicau gimnastica, progresul sensibil marcat în timp de numai un an.

Motivația prezentei lucrări reiese din faptul că, pînă la vîrsta de 35—40 de ani, organismul uman își menține, în general, morfofuncționalitatea optimă, însă de la 40—45 de ani s-a constatat o diminuare a capacităților funcționale și de reglare.

Specialiștii, după o îndelungată experiență practică, pe baza unor statistici științific întocmite, au pus în evidență valoarea mijloacelor culturii fizice privind efectul acestora asupra vîrstei biologice comparativ cu cea cronologică. Un organism prelucrat, antrenat și întreținut, în mod sistematic, prin mișcare adecvată va beneficia evident pe linie biologică în ceea ce privește starea morfologică, funcțională, metabolică și își va menține tonicitatea etc. De aceea, organismul astfel întreținut va părea mai tînăr.

S-a remarcat faptul că profesorii de educație fizică, persoanele care practică sportul sistematic, ca și cei care lucrează în aer liber nepoluat au un aspect general biologic superior comparativ cu cei de aceeași vîrstă.

De asemenea, s-a acordat o atenție deosebită controlului medical periodic, precum și asistenței medicale gerontologice pe baza tratamentului cu produs „Aslan" care au făcut să crească renumele școlii românești pe plan mondial.

Lucrarea de față reclamă prezentarea și a altor aspecte care s-ar cere aprofundate, însă din considerente de ordin tematic ne vom concentra atenția asupra problematicii profilactice și a gimnasticii oamenilor sănătoși între 40 și 80 ani.

Considerăm că realizarea lucrării și-a atins scopul numai în cazul în care va suscita interesul cititorilor cărora le este adresată și va întări convingerea despre utilitatea reală a mișcării. Cu înțelepciune, J. J. Rousseau afirma: „Dacă voiți a vă cultiva inteligența, cultivați-vă întîi forțele pe care ea trebuie să le guverneze".

Cunoscuți oameni de știință și de artă au înțeles sensul profund al importanței mișcării și al bătrîneții active. Putem aminti cazul unor longevivi cu personalitate multilaterală ca Michelangelo Buonarroti, care a trăit 89 de ani (1475—1564), ilustru pictor, sculptor, inginer, arhitec și poet; celebrul pictor Tizian (1477—1576), care a lucrat pînă la 99 ani, iar în ultimul an a pictat tablouri nemuritoare ca „Pieta" și „Incoronarea cu spini"; marele fiziolog rus I. P. Pavlov s-a stins din viață la 86 de ani, Voltaire la 85 de ani, Tolstoi a murit la 84 de ani activînd pînă în ultima clipă a vieții.

Pe bună dreptate cunoscuta româncă academician Ana Aslan afirma : „Sportul este izvor de sănătate și prospețime, un factor de longevitate“.

Scriitorul român D. Botez făcea o remarcă foarte veridică, spunînd : „Ce tragic și inutil e regretul intelectualului sedentar și comod cînd la o anumită vîrstă începe a simți scleroza și cînd, voind să recupereze timpul ireversibil, încearcă, prea tîrziu, să practice, cît de cît, sport — oricît de stîngaci și ridicol ar fi !“

Iuliu Hațieganu, medic și om de știință român, constata o realitate : „Educația fizică este astăzi recunoscută și practicată de toate popoarele, ca medicamentul suprem al regenerării speței și reîntineririi individului“.

IMPORTANȚA PROFILACTICĂ ȘI TERAPEUTICĂ A GIMNASTICII

INDICAȚII METODICE PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE DUPĂ 40 DE ANI

„Gimnastica înseamnă mișcare, mișcarea sănătate, iar sănătatea unei națiuni este cel mai mare bun cîștigat în folosul omenirii" evidenția un mare adevăr dr. D. Ionescu în maxima de mai sus.

Într-adevăr, gimnastica, datorită conținutului, este mijlocul cel mai eficient al educației fizice de prevenire a bolilor și este la îndemîna oricui, putînd fi practicată cu aceleași efecte favorabile și la domiciliu cu condiția să se asigure documentarea corespunzătoare.

Gimnastica prezintă marele avantaj că se poate practica în funcție de : vîrstă, sex, capacitate — posibilități funcționale, grad de pregătire fizică și tehnică, stare de sănătate a individului (gimnastica are caracter profilactic pentru cei sănătoși și curativ pentru cei cu diverse afecțiuni, cărora li se recomandă cultura fizică medicală), profesiune, care poate da în plus și un caracter corectiv exercițiilor de gimnastică.

În ceea ce privește aplicarea programelor de gimnastică pe grupe de vîrstă și sex considerăm necesar să atragem atenția asupra unor cerințe metodice de care trebuie să se țină seama la alegerea exercițiilor de gimnastică, mai ales cînd programul zilnic nu este condus de un specialist.

Paralel cu recomandările generale pe grupe de vîrstă și sex asupra modului de lucru, ne vom referi și la programele prezentate în lucrare.

La alcătuirea programelor destinate femeilor am ținut seama de particularitățile biologice, de caracteristicile acestora : mobilitate, echilibru, coordonare, accent pe fortificarea centurii abdominale și a ținutei corecte a corpului și forma armonioasă fluentă a mișcărilor.

Programele pentru bărbați, comparativ cu cele pentru femei, cuprind structuri de exerciții cu accent pe forță, viteză, rezistență.

Astfel, între 40 și 60 de ani au ca obiectiv principal angrenarea sistematică a întregului aparat locomotor, a diverselor sisteme și aparate ale organismului cu ajutorul exercițiilor analitice, dar și complexe. La această perioadă am insistat pe îmbunătățirea tuturor calităților fizice și motrice de bază, atitudinea corectă a corpului, menținerea unei stări bune a funcțiilor organice și psihice. După 60 de ani, gradat, paralel cu avansarea în vîrstă, va scădea intensitatea programelor însă la persoanele care nu prezintă afecțiuni se vor păstra criteriile de lucru premergătoare vîrstei de 60 ani, dar aplicate cu prudență, fără suprasolicitări.

Principiile care au stat la baza concepției programelor de gimnastică, precum și regulile esențiale ale lecțiilor de gimnastică sînt următoarele :

a) Înainte de începerea lecțiilor de gimnastică cel interesat trebuie să verifice starea generală de sănătate printr-un circuit medical, iar programele prevăzute se vor încadra ținînd seama de particularitățile de vîrstă, sex, calități fizice, pregătire fizică generală etc. Cazurile speciale vor fi îndrumate spre cabinetele de cultură fizică medicală.

b) Programul începe cu o prealabilă încălzire a organismului în scopul evitării unor accidente ca întinderi, entorse etc.

c) Exercițiile se vor efectua din poziții bine echilibrate, sigure, cu bază bună de sprijin, de exemplu : din stînd depărtat, așezat pe fotoliu, pe scaun, culcat facial, dorsal pe sol (recomandabil pe o mochetă, saltea). Pozițiile dificile, incomode, cum sînt cele din răsturnat sau atîrnat, care dau o stare neplăcută de amețeală, dureri de cap, țiuituri în urechi etc. vor fi evitate.

d) Pe parcursul efectuării mișcărilor trebuie să se păstreze o coordonare permanentă între acestea și respirație. Cînd brațele sînt depărtate și trunchiul extins cutia toracică se bombează și este favorizată inspirația, iar cînd brațele sînt apropiate de corp sau suprapuse coloana vertebrală se rotunjește, mișcările cutiei toracice sînt limitate și favorizează expirația.

e) Pauzele pentru respirație și relaxare se pot efectua și din deplasare, dar sînt mai eficiente cele din repaus, în poziții comode, ca : așezat, culcat dorsal cu scuturarea segmentelor sau automasarea regiunii respective.

f) În funcție de gradul de antrenament rămîne la latitudinea executantului care-și cunoaște posibilitățile fizice să mărească sau să micșoreze numărul de repetări, în vederea dozării programului individualizat. După o perioadă de antrenament, la persoanele mature se pot combina două programe legate, mai ales dacă acestea

au antecedente în ceea ce privește activitatea sportivă, recomandarea fiind valabilă și pentru femeile care au o pregătire fizică bună.

g) Nu se recomandă solicitarea organismului pînă la apariția greturilor sau amețelilor și nici în cazul îmbolnăvirilor trecătoare (gripe, răceli etc.), ci este indicată întreruperea gimnasticii, deoarece în această perioadă organismului îi scade rezistența generală și nu este bine să se accentueze prin efort starea de oboseală a organismului.

h) Pentru comoditate și plăcere pe parcursul executării programului la sol se pot folosi apărătoarele de genunchi, mănuși pentru palme și o mochetă sau covor pe care să se lucreze.

i) Acompaniamentul muzical contribuie la stabilirea ritmului și sporirea bunei dispoziții. Pentru a evita oboseala unui ritm impus, muzica este bună și ca fond muzical pentru persoanele mai în vîrstă.

j) La exercițiile în perechi destinat persoanelor peste 65 de ani este bine ca un membru din familie să acorde ajutor în executarea programului și să facă masajul general la încheierea programului.

k) La sfîrșitul lecției este relaxant și foarte plăcut masajul, dar în lipsa unei persoane care să-l aplice se poate executa și un ușor automasaj, care însă nu trebuie să-l obosească pe executant.

În programele pe care le-am prezentat în lucrarea de față am ținut seama de aceste reguli de bază, dar pe prim-plan au stat principiile : prelucrarea analitică (pe grupe și regiuni musculare), dozarea intensității efortului, alternarea efortului.

Persoanele cu deficiențe fizice sau alte afecțiuni trebuie să lucreze sub supravegherea profesorului de cultură fizică medicală pe baza indicațiilor medicului de specialitate.

CARACTERISTICILE PROCESULUI DE ÎMBĂTRÎNIRE, TEORII PRIVIND CAUZELE ÎMBĂTRÎNIRII ȘI FACTORII FAVORIZANȚI

Viața ființei umane după naștere cunoaște ca etape *copilăria* și *tinerețea* care se manifestă printr-o evoluție dinamică, parcurgînd procesele cele mai intense de creștere și dezvoltare ale organismului, urmate de perioada *adultă,* în care se remarcă un echilibru oarecum stabil între procesele de uzură și cele de refacere, ca apoi o dată cu pierderea funcției genetice să apară procesele de involuție — de regresie. După trecerea vîrstei de 40 de ani, cu toată scăderea capacităților funcționale și de reglare, se mai poate considera ca o perioadă de maturizare a individului pînă la 60 de ani.

Bătrînețea — denumită „vîrsta a treia" — este divizată de către specialiști în trei etape : de la 60 la 74 de ani — persoanele vîrstnice ; de la 75 la 90 ani — bătrînii, de la 90 de ani în sus — longevivii. Termenul de senescență se folosește corect în special pentru ultima perioadă a vieții. Unii specialiști subliniază că îmbătrînirea normală fiziologică se încadrează firesc în vîrsta cronologică respectivă și se numește *ortogerie*, iar *progeria* reprezintă procesul de îmbătrînire propriu-zis. Cînd îmbătrînirea apare în primele două decade (I—II) ale vieții este *îmbătrînire precoce ;* în decadele IV—V de viață sînt denumite respectiv *accelerată, întîrziată* (după dr. Mircea Dumitru).

Înainte de a prezenta factorii care favorizează îmbătrînirea este necesar să cunoaștem modificările care survin o dată cu acest proces de involuție.

Modificările involutive ale îmbătrînirii se pun în evidență prin aspectul exterior, ținuta, atitudinea corpului, modul de gîndire, de mișcare ce reies, de asemenea, din forma și funcționalitatea organismului, acestea diminuîndu-se, devenind mai lente...

La bătrîni oboseala apare ușor, forțele se refac mai greu, rezistența la îmbolnăviri sau accidente se micșorează, deficiențele morfologice și funcționale apar treptat. De asemenea, adaptabilitatea organismului scade, calitățile fizice, psihice și potențialul biologic se reduc.

Ca trăsături morfologice omul în vîrstă prezintă histologia paranormală a vîrstnicului. Datele morfologice, specifice vîrstnicului, sînt concretizate în substratul anatomic al parametrilor clinici și biologici.

Modificările morfologice sînt cele somatice globale și parțiale care atrag implicit și modificări funcționale specifice bătrîneții.

Ca dimensiuni globale s-a constatat că înălțimea corpului scade în jurul vîrstei de 60—70 ani, în detrimentul creșterii diametrelor și perimetrelor, care dau bătrîneții o amăgitoare corpolență în defavoarea funcționalității organismului.

Atitudinea, poziția generală a corpului se schimbă evident ori relaxată și moale, ori prea rigidă cu semne evidente de anchilozare sau mobilitate extrem de redusă. De asemenea, poziția capului, membrelor capătă un specific al bătrîneții. Se modifică faciesul (se ridează, se pigmentează), precum și starea în care se află tegumentele și fanerele (care prezintă caracteristicile bătrîneții). Pielea își pierde culoarea, prospețimea și se ridează, de asemenea, unghiile se îngroașă și se îngălbenesc, părul încărunțește. Țesuturile de sub piele se modifică și își pierd consistența, ceea ce duce la pierderea liniei plastice, armonioase a corpului tînăr. Sistemul muscular își pierde calitățile : forță, elasticitate și deci și tonusul, căpătînd acea flascitate întîlnită mai des la bătrînețe. Tot sistemul articular, ca și

țesuturile periarticulare își pierd forma și funcționalitatea specifică tinereții și devin rigide, anchilozante, care prezintă dureri.

După dr. Mircea Dumitru* îmbătrînirea prezintă date specifice de ordin : biologic, morfologic, clinic, fiziopatologic și de psihogeriatric. Privind *datele biologice* ale bătrîneții, acestea se caracterizează prin scăderea capacității de adaptare la toate nivelurile : organe, sisteme, metabolism. Apar modificări specifice senectuții la toate sistemele : cardiovascular, nervos, endocrin, aparatele locomotor, digestiv, respirator, în funcția renală, organe de simț. În ceea ce privește modificările de metabolism, ne oprim asupra celui glucidic evidențiind un aport moderat de insulină care duce la scăderea masei musculare și creșterea țesutului adipos etc. Capacitatea de adaptare este reflectată în mecanismele de reglare — în echilibrul dinamic al homeostazei (constanță a parametrilor ai mediului intern : pH sangvin, presiunea parțială a O_2 și CO_2 în sînge și celule, o anumită concentrație a ionilor). Homeostazia este tulburată în situație de stres fizic, chimic sau psihic. Stările de boală determină la vîrstnici perturbarea ireversibilă a homestaziei. În acest caz procesele fiziologice de involuție se află în incidență cu stările patologice.

Referitor la *datele clinice* specialiștii semnalează la vîrsta a III-a o incidență pronunțată a patologiei cronice degenerative, a infecțiilor respiratorii și urinare, trombozelor vasculare, patologiei cerebro-medulară, ca și a problemelor mintale. Desigur că faciesul, ridarea, pigmentarea, starea trofică a tegumentelor și fanerelor sînt elocvente pentru a se putea aprecia, îndeosebi de specialiști, vîrsta biologică a vîrstnicului și situația patologică în care se află.

În legătură cu elucidarea mecanismelor îmbătrînirii specialiștii menționează apariția a peste 300 de teorii privind îmbătrînirea umană.

Savantului rus Mecinikov (filozof și biolog) i se datoresc studiile inițiale mai aprofundate asupra îmbătrînirii. El emite teoria că îmbătrînirea are ca o cauză esențială flora microbiană rezultată din digestia alimentelor intrate în putrefacție în intestinul gros, a căror toxicitate determină boli grave în organismul uman. De asemenea, la îmbătrînirea țesuturilor „nobile" mai contribuie și fenomenul de fagocitoză (fără a fi unicul și a avea un factor hotărîtor). Tot el subliniază că la specia umană nu există „moarte naturală", ci de obicei intervine o boală care determină moartea omului. Fenomenul de fagocitoză a lui Mecinikov a fost mult controversat, însă marele lui merit rămîne acela de a fi deschizător de drumuri în studiul proceselor de îmbătrînire.

---

* Sub redacția dr. Mircea Dumitru Geriatria, București, Editura Medicală, 1982.

Savantul rus M. R. Prohlina în „Calea spre longevitate“ explică interesant și cu privire unitară de ansamblu asupra organismului uman cînd afirmă : „Astfel constatăm că mulți savanți au căutat să explice îmbătrînirea organismului prin afectarea, epuizarea unuia dintre sistemele organismului, a unui singur organ sau chiar a unei singure glande. Greșeala tuturor acestor teorii despre bătrînețe a constat în faptul că organismul nu era considerat ca un tot unitar, precum și în înțelegerea unilaterală și exagerată a rolului diferitelor sisteme ale organismului și chiar a unui singur organ în procesul de îmbătrînire a organismului. De asemenea, se mai constată greșelile : a) nu s-a acordat atenție legăturii dintre organism și condițiile de existență ; b) nu s-a dat importanță mediului ; c) necunoașterea funcției de coordonare a sistemului nervos și în special a scoarței cerebrale în procesul de îmbătrînire a organismului*.

S-ar părea că îmbătrînirea prezintă două forme : una fiziologică și alta patologică. Îmbătrînirea anticipată, declanșată de diverse cauze, este cea patologică, iar cea fiziologică trece de 100 și chiar 140—150 ani. Tot Mecinikov a fost printre primii care a remarcat că moartea naturală la specia umană se observă extrem de rar, deoarece din cazurile relatate de specialiști și la vîrste de mare longevitate — deci de îmbătrînire normală, fiziologică — cauza morții a fost tot patologică. Dacă aceste cauze nu apăreau respectivii ar fi putut trăi mai mult.

După concluzii recente involuția organismului uman depinde de 3 factori : 1) genetici ; 2) mediu de viață ; 3) patologici.

1) *Factorii genetici* influențează sistematic-programat, dirijînd modificările organismului o dată cu trecerea anilor.

2) *Factorii de mediu*, ecologici, înglobează mediul geografic, deci factorii geoclimaterici. Modificările celor trei elemente ale naturii : aerul, solul, apa conduc la modificările de climat, determinînd natura biometeorologică. Alți factori de mediu mai sînt : geografic, etnic, social, profesional, economic ș.a., care influențează pregnant procesele de menținere sau involuție ale organismului uman. Omul trăind în aceste medii, care constituie ecosistemul său, suportă impulsuri care îi modifică comportamentul și îl constrîng să se readapteze mai încet sau mai repede la fenomenele de uzură, deci de îmbătrînire. Se știe că unele zone montane sînt citate ca insule de longevitate, ca : Munții Caucaz și Vrancei. De asemenea, Delta Dunării, cu aer nepoluat, altitudinile medii la care se adaugă alimentația adecvată. Relieful preponderent muntos și de podiș, cu păduri care purifică atmosfera determină ocupații legate de agricultură, păstorit, dar și o alimentație pe bază de : carne, lactate, vegetale, legume care au efect

---

* Simpozion de gerontologie, p. 27—29, București, 1972.

pozitiv asupra organismului uman. Factorilor de mediu li se asociază cu rol important alimentația, modul de viață, tipul de muncă, situația socio-profesională, factorii psihici de mediu familial-profesional etc., toate influențînd procesele de involuție, calitatea și durata vieții. Din fenomenele coercitive stresul — factor din categoria noxelor — este provocat de viața modernă, de situații profesionale (activități cu grad sporit de periclitate), sociale, familiale sau ecologice (zgomotul, mediul toxic etc.). Mediul psihic își are o deosebită însemnătate pentru igiena mintală a persoanelor vîrstnice. De asemenea, starea socială, somatică și psihică a persoanelor vîrstnice depind într-o mare măsură de societatea în care trăiesc și îndeosebi de anturajul direct.

Claustrarea bătrînilor, singurătatea, izolarea acestora de restul societății reprezintă un factor negativ care accentuează și accelerează procesul de îmbătrînire. Dintre factorii de mediu social trebuie să reținem : gradul de pregătire, de instruire, remunerația, condițiile igieno-sanitare și de confort ale locuinței, asistența medicală etc.

3) *Factorii patologici* au o influență mai mare asupra organismului, accelerînd îmbătrînirea dacă se mențin timp îndelungat, cum este cazul bolilor cronice (după dr. Mircea Dumitru). Dintre acestea enumerăm : arteroscleroza, hipertensiunea arterială. diabetul zaharat, obezitatea, reumatismele cronice degenerative, care devansează orarul îmbătrînirii umane. Accelerarea vitezei de îmbătrînire este determinată și de diferitele boli ale organelor și sistemelor (comorbiditatea și polimorbiditatea). Dr. Mircea Dumitru menționează* : „Vorbim astfel de o îmbătrînire precoce între 40 și 60 ani și o îmbătrînire accelerată după vîrsta de 60—65 ani". Același autor sistematizează îmbătrînirea precoce astfel :

— îmbătrînire precoce predominant cardiacă ;
— îmbătrînire precoce predominant cerebrală ;
— îmbătrînire precoce predominant endocrină ;
— îmbătrînire precoce predominant artropatomezenchimală.

Există prezumția fondată științific că lipsa interferenței diferitelor stări patologice ar permite suplimentarea cu 20—40 de ani de viață în plus.

Este necesar să mai menționăm că teoriile privind cauzele senescenței se referă la doi factori :

1) *Teoria genetică* ce se referă la caracterul programat al modificărilor ce apar în timp.

2) *Teoria influenței* factorilor existenționali, care acordă importanță modificărilor neprogramate.

---

* Geriatrie, p. 33—34, București, Editura Medicală, 1982.

Față de teoriile contradictorii, trebuie să reținem că influența de diverse grade a factorilor genetici, de mediu și stările patologice duc în timp la deteriorarea mecanismelor fiziologice și deregleaza adaptabilitatea organismului care intră în partea de declin morfo-funcțional cu modificări ireversibile. În cadrul factorilor favorizanți se impune să reținem că excesele de orice natură au acționat nefavorabil asupra organismului sub toate aspectele : mecanic, fiziologic și psihic.

Supraalimentarea, excesul de grăsimi, carnea, băuturile alcoolice, fumatul, cafeaua, substanțele excitante constituie factori favorizanți care declanșează și grăbesc îmbătrînirea.

De asemenea, excesul de muncă, supraoboseala, ca și excesele sexuale provoacă o stare de epuizare fizică și nervoasă, care accentuează procesul de îmbătrînire.

Sedentarismul este un factor favorizant de prim ordin în îmbătrînirea prematură, cu atît mai mult în perioada pensionării cînd cei în cauză consideră că trebuie să se odihnească și o fac mai mult decît este necesar.

TERMINOLOGIA TEHNICĂ DIN GIMNASTICA DE BAZĂ

Înaintea prezentării complexelor de gimnastică ne vom referi la bagajul strict necesar terminologic, care să ușureze cititorilor înțelegerea descrierii tehnice a exercițiilor din lucrarea de față, știut fiind că aceasta nu se adresează numai specialiștilor.

Pozițiile inițiale fundamentale :

— *Stînd.* Poziția ortostatică corectă este cu vîrfurile ușor depărtate, călcîiele apropiate, genunchii întinși, toracele (pieptul) ușor bombat înainte, spatele drept, abdomenul încordat, brațele pe lîngă corp, capul drept, privirea înainte.

— *Așezat.* Corpul se sprijină pe șezută, cu picioarele în diverse poziții : întinse, îndoite, depărtate, depărtate asimetric, așezat pe o coapsă etc.

— *Culcat.* Corpul se află la orizontală pe sol orientat *facial* (cu fața în jos), culcat costal (culcat pe o parte), dorsal (culcat pe spate), brațele și picioarele putînd avea diverse poziții și variate puncte sau suprafețe de reazim. Identică este terminologia pentru cumpene : facială (stînd pe un picior, cu celălalt ridicat mult în spate) ; dorsală (aceeași cu piciorul ridicat în față, corpul extins), și laterală (ridicarea piciorului întins lateral, corpul îndoit în partea opusă, paralel cu solul).

— *Sprijin.* Corpul se poate sprijini pe palme, antebrațe, pe tălpi, genunchi etc.
— *Atîrnat.* Corpul se menține suspendat, avînd priza mîinilor deasupra liniei umerilor.
— Variantele *pozițiilor* de bază provin prin modificarea segmentelor corpului unul față de altele ; *pozițiile compuse* sînt rezultanta mai multor poziții ale segmentelor corpului situate în planuri sau direcții diferite.

TERMENI DIN BALETUL CLASIC UTILIZAȚI ÎN LUCRARE

Plié. Ușoara îndoire a genunchilor în poziția ortostatică.
Passé. Piciorul ridicat cu genunchiul îndoit, care poate fi orientat înainte, sau lateral ca în baletul clasic (Vîrful bine întins se sprijină pe partea internă a genunchiului de bază.)
Porté. Piciorul bine întins și ridicat la orizontală sau deasupra acesteia se duce lent din înainte, lateral și înapoi sau invers, menținînd piciorul răsucit în afară și încordat ca la adagio (combinație cu elemente de balet în tempo lent).

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 40—45 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiecte

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu mîinile pe șolduri, cu abdomenul încordat, joc de glezne pe loc, cu mîinile sprijinite pe masă ; alergare cu genunchii la piept, cu călcîiele la șezută, cu deplasare înainte-înapoi în cerc, în funcție de spațiu.

Exercițiul 1. Stînd depărtat : 1—6 — rotarea brațelor îndoite pe fiecare timp din înainte înapoi, în plan sagital ; 7—8 — rotarea amplă a brațelor cu coatele întinse, o dată cu extensia trunchiului, capul mult aplecat înapoi, asemănător mișcării de întindere a corpului la trezirea din somn. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd : 1—3 — ridicarea piciorului stîng îndoit, cuprinderea lui cu brațele, cu degetele încleștate. Se execută 2 tracțiuni cu arcuire, spatele rotunjit ; 4—7 — ducerea piciorului stîng înapoi și fandare pe piciorul drept cu 3 arcuiri din șold o dată cu ducerea brațelor lateral și simultan cu arcuiri din umeri. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 3. Sprijin pe genunchi (pe genunchi și palme) : 1 — balans înapoi cu piciorul stîng și revenire ; 2—3 — aceleași mișcări ca la timpul 1 ; 5 — din poziția inițială alunecarea brațelor înainte, cu spatele drept sub orizontală ; 6—8 — arcuiri la nivelul centurii scapulohumerale, menținînd coatele întinse, pieptul cît mai apropiat de sol. Se repetă alternativ, 6×8 timpi.

Exercițiul 4. Culcat dorsal, cu brațele lateral sprijinite pe sol : 1 — ridicarea piciorului stîng întins înainte și revenire ; 2—4 — aceleași mișcări ; 5—8 — ridicarea trunchiului în așezat, cu mîinile sprijinite înapoi executînd același balans cu piciorul stîng ca la timpul 1. Se repetă alternativ 4×8 timpi.

Exercițiul 5. Așezat pe coapsa dreaptă, piciorul stîng întins lateral, mîna dreaptă sprijinită lateral pe sol, brațul stîng lateral : 1—4 — ridicarea piciorului stîng lateral pe fiecare timp și revenire ; 5 — trecere în culcat costal dreapta, cu brațul drept întins sub cap, spri-

jinit pe sol, braţul stîng îndoit înainte, sprijinit pe sol ; ridicarea piciorului stîng lateral ; 6—8 — ridicarea piciorului lateral pe fiecare timp și revenire. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.
Exercițiul 6. Culcat facial, cu mîinile sprijinite la nivelul pieptului : 1 — extensia trunchiului cu ridicarea piciorului stîng înapoi întins ; 2 — revenire ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpul 1 ; 5 — îndoirea coatelor cu pieptul sprijinit pe sol și ridicarea piciorului stîng înapoi ; 6 — revenire ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpul 5. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.
Exercițiul 7. Stînd pe genunchi : 1 — înclinarea trunchiului înapoi cu brațele lîngă corp bine încordate ; 2 — revenire ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5 — sprijinirea mîinilor pe sol înainte și ridicarea bazinului cu trecere în stînd, cu trunchiul înclinat, cu arcuiri din umăr, cu tendința de a pune călcîiele pe sol ; 6—7 — arcuiri de trunchi ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi (fig. 1).



Fig. 1

Exercițiul 8. Așezat cu picioarele întinse, mîinile sprijinite înapoi pe sol : 1—2 — ridicarea bazinului ; 3—4 — revenire în așezat și ridicarea picioarelor întinse în echer ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 4×8 timpi.
Exercițiul 9. Așezat depărtat : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu brațele sus ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea pieptului cît mai aproape de sol ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 în partea cealaltă ; 7—8 — trecere în culcat dorsal cu brațele sus. Se repetă 3×8 timpi.
Exercițiul 10. Stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri : 1 — prin săritură apropierea picioarelor cu genunchii ușor îndoiți ; 2 — depăr-

tarea picioarelor tot prin săritură ; 3—8 — aceleași sărituri ca la timpii 1—2.
În final ducerea brațelor prin înainte sus, cu inspirație și coborîrea brațelor prin înainte jos, cu expirație.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții cu și fără autorezistență

Mers obișnuit înainte, înapoi, mers pe vîrfuri înainte, înapoi, lateral cu brațele înapoi, cu degetele încleștate. Alergare de voie cu picioarele întinse înainte, cu forfecarea brațelor înainte, alergare obișnuită pe loc sau cu deplasare în diverse direcții.
Exercițiul 1. Stînd depărtat : 1—3 — trei bătăi din palme înainte, cu menținerea izometrică (contracție statică) a genunchilor îndoiți ; 4—8 — întinderea genunchilor cu încordarea întregului corp, cu ducerea brațelor prin lateral sus și bătaia palmelor deasupra capului pe fiecare timp. Repetarea exercițiului fără bătaia palmelor, cu con-



Fig. 2

tracție izometrică și cu senzația că brațele înainte ar „apăsa" în jos, dar fără să se miște (autorezistență), picioarele de asemenea se contractă izometric. 1—8 — aceeași mișcare cu ducerea brațelor sus întinse. Se repetă 6×8 timpi.
Exercițiul 2. Stînd depărtat : 1—4 — îndoirea trunchiului înainte și răsucit la stînga, cu ducerea brațului stîng întins înapoi, dreptul îndoit execută arcuiri pe fiecare timp cu atingerea cotului pe partea internă a genunchiului stîng, genunchii ușor îndoiți ; 5—8 — aceeași mișcare în partea cealaltă. Exercițiul se repetă 2×8 timpi, alternînd mișcarea cu o arcuire la 2 timpi, apoi se repetă 1×8 timpi cu alternarea mișcării pe fiecare timp (fig. 2).

Exercițiul 3. Stînd : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins înainte cu arcuire în sus, cu brațele lateral ; 3—4 — ghemuire, cu mîinile sprijinite pe sol, cu arcuirea picioarelor ; 5—8 — aceleași mișcări se repetă alternativ. Se repetă de 2×8 timpi. Următorii 2×8 timpi se execută exercițiul cu încordare maximă, în tempo lent, cu autorezistență.

Exercițiul 4. Stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng întins lateral, sprijinit cu vîrful pe sol, brațul drept îndoit cu cotul în sus, stîngul îndoit cu cotul în jos, degetele încleștate la spate : 1—3 — îndoirea trunchiului la stînga, cu arcuiri ; 4 — revenire și schimbarea poziției picioarelor ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. 1—8 — același exercițiu cu 3 arcuiri în fiecare parte. Exercițiile se repetă schimbînd poziția inițială. După obținerea condiției fizice se execută și cu autorezistență (fig. 3).



Fig. 3

Exercițiul 5. Așezat cu picioarele îndoite și depărtate, gambele lateral, apucat de glezne : 1—4 — ridicarea bazinului extins înainte concomitent cu extensia trunchiului, menținînd priza pe gleznă ; 5—7 — revenirea trunchiului, cu sprijinirea umărului și brațului drept pe sol lateral stînga pe sub brațul stîng care este întins înainte, sprijinit cu palma pe sol, trunchiul sub orizontală, piciorul stîng întins ridicat înapoi, cu arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 8 — revenire în poziția inițială.

Exercițiul 6. Culcat dorsal : 1—2 — balansarea picioarelor peste cap ; 3—8 — executarea mișcării de la procedeul craul cu picioarele peste cap, cu atingerea solului cu vîrfurile. 1—2 — trecere în așezat echer ; 3—6 — executarea mișcărilor de la procedeul craul cu brațele și picioarele ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi, din care 1×8 timpi se execută cu încordare maximă pe fiecare timp.

Exercițiul 7. Culcat facial : 1—2 — extensia trunchiului, apucarea vîrfurilor picioarelor cu genunchii mult depărtați ; 3—8 — rulare pe abdomen și coapse din această poziție. 1—2 — sprijinirea palmelor pe sol înainte și prin săritură trecere în stînd depărtat, trunchiul îndoit înainte, brațele oblic-înainte, mîinile sprijinite pe sol ; 3—6 — arcuiri de trunchi cu spatele cît mai drept ; 7—8 — prin săritură trecere în poziția inițială (atenție să nu lovească abdomenul de sol). 1—8 — repetarea primilor 8 timpi de la exercițiul 7, însă cu genunchii apropiați, cu autorezistență și contracție maximă. În funcție de posibilități și grad de antrenament se repetă exercițiul integral de 2—3 ori.

Exercițiul 8. Stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng întins înapoi, sprijinit cu vîrful pe sol : 1—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu fruntea la genunchi, cu arcuire pe fiecare timp, o dată cu apucarea gleznei piciorului drept, menținînd priza fixă ; 5—8 — revenirea trunchiului și extensia amplă cu ducerea brațelor îndoite la ceafă, apucat de coate, cu trecere în stînd depărtat pe genuchi, cu arcuire din șolduri pe fiecare timp. Se repetă 2×8 timpi, apoi se schimbă poziția inițială.

Exercițiul 9. Culcat dorsal cu picioarele ridicate la verticală, apucat de vîrfuri : 1—3 — depărtarea picioarelor lateral, cu arcuiri ușoare pe fiecare timp (fără forțarea întinderii mușchilor adductori ai picioarelor), menținînd priza la vîrfuri ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la 1—4. Se repetă 6—8×8 timpi.

Exercițiul 10. Stînd cu brațele lateral : 1 — sărituri pe piciorul drept o dată cu balansarea piciorului stîng înainte cît mai sus, ca la french-cancan, concomitent cu bătaia palmelor sub piciorul ridicat ; 2 — săritură cu revenire în poziția inițială ; 3—8 — se repetă aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă alternativ 4—6×8 timpi, fără a neglija respirația ritmică.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții de elongație și cu baston

Mers obișnuit cu bastonul ținut orizontal înainte-jos, apucat de capete ; mers pe vîrfuri cu ducerea bastonului peste cap orizontal ; alergare cu genunchii la piept, cu bastonul ținut orizontal înainte, cu tendința ca genunchii să atingă alternativ bastonul ; alergare cu atingerea șezutei cu călcîiele, cu bastonul ținut înapoi-jos.

Variație de pași : 1—4 — patru pași de galop lateral stînga, cu bastonul, sus ținut orizontal, cu îndoirea trunchiului lateral stînga ; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 1. Stînd : 1—4 — ducerea brațelor înainte, cu împingerea alternativă a brațelor și umerilor înainte pe fiecare timp, cu ghemuire ; 5—8 — revenire cu aceeași mișcare a brațelor. 1—4 — ducerea brațelor înapoi, cu degetele încleștate, spatele drept, cu ridicarea piciorului drept înainte și coborîrea lui pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul stîng. Se repetă exercițiul integral 6—8×8 timpi.

Exercițiul 2. Așezat cu genunchiul stîng îndoit, apucat de vîrf cu ambele mîini : 1—3 — întinderea genunchiului simultan cu tracționarea piciorului în sus din șold, cu arcuire pe fiecare timp, menținînd spatele drept ; 4—6 — trecere în culcat dorsal, menținînd priza la vîrful piciorului cu aceleași mișcări ; 7—8 — revenire în poziția inițială cu schimbarea poziției picioarelor. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 3. Așezat pe coapsa stîngă, cu sprijin pe palma de aceeași parte, genunchiul drept îndoit lateral, apucat de talpă din interior cu mîna de aceeași parte : 1—3 — întinderea piciorului drept lateral cu tracțiuni în sus (elongații) pe fiecare timp ; 4—6 — trecere în culcat costal stîngă, cu aceleași mișcări de elongații ; 7—8 — revenire, cu întoarcere de 180° în așezat pe partea cealaltă. Se repetă 4—6×8 timpi.



Fig. 4

Exercițiul 4. Sprijin pe genunchi : 1—3 — ridicarea piciorului stîng înapoi ușor îndoit, apucat de vîrf cu mîna stîngă și tracțiuni înapoi cu ușoară extensie a trunchiului ; 4—6 — cu sprijin pe mîna dreaptă trecere în culcat facial, cu aceeași priză (sau pe ambele mîini dacă nu e posibilă executarea pe o singură mînă) aceleași mișcări de elongații ; 7—8 — revenire în poziția inițială, cu apucarea piciorului drept. Se repetă 4×8 timpi și mai mult dacă pregătirea fizică permite (fig. 4).

Exercițiul 5. Așezat depărtat : 1—4 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu sprijinirea antebrațului drept pe sol, brațul stîng sus apucă vîrful piciorului drept, cu tracțiuni în sus, o dată cu apropierea cît mai mult a părții costale drepte de coapsa piciorului drept, cu arcuiri pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. Dacă genunchii sînt bine întinși, cu vîrfurile în sus, mișcarea crește ca eficiență privind elongația. Se repetă de 4—6×8 timpi (fig. 5).



Fig. 5

Exercițiul 6. Stînd depărtat : 1—4 — extensia trunchiului cu mîinile sprijinite înapoi pe coapse, simultan cu îndoirea ușoară a genunchilor, capul aplecat mult înapoi, pînă cînd ceafa atinge spatele și se poate vedea peretele din spate, cu arcuire din genunchi pe fiecare timp ; 5—8 — revenirea trunchiului și îndoirea brațelor cu antebrațele suprapuse, apucat de coate, cu îndoirea trunchiului înainte cu sprijinirea antebrațelor pe sol și depărtarea amplă a picioarelor cu arcuire din șolduri, cu spatele drept. Se repetă 4×8 timpi. Pentru acest exercițiu este foarte importantă încălzirea specială a articulației coxofemurale prin balansări (fig. 6).



Fig. 6

Exercițiul 7. Stînd pe genunchi depărtat, brațele lateral : 1—2 — trecere în așezat între gambe, apoi în culcat dorsal, cu sprijin pe palme ; 3 — împingere în palme și ridicarea bazinului ; 4 — revenire în culcat dorsal ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4 ;

7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi. O pregătire fizică foarte bună permite executarea mișcării fără împingere și sprijinirea palmelor pe sol (fig. 7).

Exercițiul 8. Așezat cu picioarele depărtate și îndoite, cu mîinile sprijinite înapoi : 1—4 — depărtarea mare a genunchilor cu arcuire pe fiecare timp ; 5 — ridicarea picioarelor în echer (întinse și apropiate), cu bătaia palmelor sub genunchi ; 6 — revenire în poziția inițială ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. Se repetă 4×8 timpi.



Fig. 8

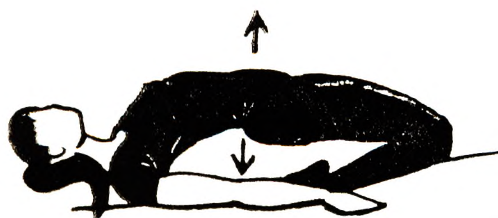


Fig. 7

Exercițiul 9. Așezat cu genunchii îndoiți, cu mîinile sprijinite înapoi : 1—2 — ridicarea bazinului la orizontală, cu sprijinirea picioarelor pe vîrfuri, capul aplecat înapoi ; 3—4 — fără căderea șezutei (cu bazinul ridicat), trecere în stînd pe genunchi ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 10. Stînd : 1 — săritură cu brațele lateral, cu îndoirea trunchiului la dreapta, cu îndoirea piciorului drept lateral, cu vîrful sprijinit pe genunchiul celuilalt picior ; 2 — săritură cu revenire în poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă alternativ, 4×8 timpi (fig. 8).

Din mers, respirație de voie cu rotarea brațelor în plan sagital, cu inspirație pe nas și expirație pe gură (fig. 8).

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții cu scaun și taburet

Mers obișnuit, cu diverse mișcări executate de voie : rotări mici, medii, mari, în plan sagital înainte și înapoi, forfecări, mișcarea brațelor specifică din procedeul de înot bras.

Alergare variată : cu pași încrucișați și răsucirea alternativă a bazinului, cu îndoirea alternativă a genunchilor lateral.

Stînd cu fața la speteaza scaunului, cu mîinile sprijinite pe aceasta : de voie joc de glezne cu ridicarea alternativă a călcîielor la șezută, apoi îndoirea alternativă a genunchilor, alergare pe loc în tempo accelerat, cu ridicarea genunchilor cît mai sus.

Exercițiul 1. Așezat pe taburet : 1—2 îndoirea brațelor, cu mîinile la piept, cu arcuire lateral ; 3—4 — întinderea brațelor lateral cu arcuiri simultan cu depărtarea picioarelor lateral cu arcuiri ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd pe piciorul stîng, cu piciorul drept sprijinit lateral pe scaun, iar scaunul sprijinit de perete : 1—3 — îndoirea ge-



Fig. 9

nunchilor lateral și a trunchiului lateral stînga, brațele sus în prelungirea trunchiului, palma stîngă sprijinită pe sol, cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—7 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu brațul drept îndoit la spate, stîngul sus sprijinit pe perete cu arcuire ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ 4×8 timpi (fig. 9).

Exercițiul 3. Culcat dorsal, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe marginea scaunului, genunchii ușor îndoiți, brațele lîngă corp sprijinite pe sol : 1—2 — ridicarea bazinului ; 3—4 — revenire ; 5—8 —

aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4×8 timpi. Pentru accelerarea ritmului de execuție se poate efectua fiecare mișcare pe un timp (ridicarea bazinului și revenirea).

Exercițiul 4. Culcat facial, cu mîinile pe marginea taburetului : 1 — ridicarea piciorului stîng înapoi întins ; 2 — coborîrea piciorului și extensia trunchiului, cu brațele întinse, umerii ridicați la nivelul înălțimii taburetului ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 ; 5—8 — mișcările se repetă cu același picior, dar cu îndoirea genunchiului, cu vîrful ridicat cît mai mult peste nivelul capului. Compensator pentru coloana vertebrală : sprijin pe genunchi, arcuiri de trunchi sub orizontală. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 5. Așezat, apucat cu mîinile de marginea din spate a taburetului, cu piciorul drept ridicat înainte la 35° : 1—8 — balansarea piciorului stîng înainte-sus pe fiecare timp. 1—8 — aceeași mișcare cu piciorul celălalt. Se repetă de 2×8 timpi.

Exercițiul 6. Așezat fandat pe taburet, cu piciorul drept înainte îndoit, stîngul înapoi întins, apucat cu mîinile de marginile laterale : 1 — ridicarea piciorului stîng înapoi întins (mișcarea este dificilă și lipsită de amplitudine, dar este eficientă pentru tonifierea musculaturii posterioare) ; 2—8 — se execută în continuare aceleași mișcări ca la timpul 1. 1—8 — aceleași mișcări schimbînd poziția picioarelor.

Exercițiul 7. Așezat, cu taburetul de plastic fără capac, ținut din lateral cu picioarele : 1 — ridicarea picioarelor în echer ; 2 — coborîrea lentă a picioarelor, fără a atinge solul ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — ducerea picioarelor peste cap. 1—2 — balansarea laterală a picioarelor peste cap stînga-dreapta, dacă este posibil cu atingerea solului ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2.

Exercițiul 8. Așezat pe coapsa dreaptă, piciorul drept îndoit, piciorul sting întins, sprijinit lateral pe scaun, apucat de vîrf cu mîna stîngă, trunchiul îndoit lateral stînga, brațul drept sus : 1—4 — patru arcuiri laterale de trunchi, tracționînd ușor piciorul stîng de vîrf ; 5—8 — trecere lentă în culcat dorsal, cu brațele lateral sprijinte pe sol. 1—4 — ridicarea bazinului cu 3 arcuiri ; 5—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 9. Stînd ghemuit pe piciorul drept, stîngul întins înapoi, cu fața la perete sau apucat de marginea biroului, spatele rotunjit ; 1 — ridicare în stînd cu întinderea genunchiului și îndreptarea trunchiului, cu piciorul stîng ridicat înapoi ; 2 — revenire în poziția inițială ; 3—8 — se repetă aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă.

Exercițiul 40. Așezat, cu palmele sprijinite înapoi, picioarele întinse, scaunul așezat lateral stînga, în dreptul genunchiului stîng : 1 — balansarea picioarelor în arc frontal în echer și trecerea lor în partea cealaltă a scaunului, fără a le sprijini pe sol ; 2—8 — aceleași mișcări în continuare. Se execută alternativ, 2—3×8 timpi. Se recomandă pauze pentru respirație la nevoie, la sfîrșitul exercițiului, cu trecere în culcat dorsal cu brațele lateral, picioarele depărtate și îndoite, cu tălpile sprijinite pe sol, cu scuturarea picioarelor, apoi se execută de voie automasajul abdomenului pe traseul colonului ascendent, transvers și descendent, aplicînd efleuraj ușor (mișcările încep dinspre apendice ușor în sus, apoi la stînga, în jos, netezirea făcîndu-se în sensul acelor ceasornicului).

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect și cu două corzi de extensor

Mers pe vîrfuri, mers cu pas încrucișat, cu mîinile pe șolduri ; alergare înainte, înapoi, pe loc în tempo accelerat.

Variație de pași : stînd cu mîinile încrucișate la spate, 4 pași de polcă înainte cu îndoirea trunchiului lateral de aceeași parte cu piciorul care efectuează pasul, apoi alternativ de 4 ori cu impuls pe ambele picioare, ridicarea unui picior lateral întins, cu laba în flexie dorsală.

Exercițiul 41. Stînd depărtat : 1—8 — rotarea brațelor pe sus înapoi, cu coatele îndoite, pe fiecare timp. 1—4 — rotarea brațelor întinse în același sens pe fiecare timp ; 5—8 — o rotare lentă de brațe, cu extensia trunchiului, capul mult aplecat înapoi. Din aceeași poziție inițială, cu genunchii ușor îndoiți : forfecări de brațe în 16 timpi cu brațele înainte, sus, cu trunchiul în extensie, cu trunchiul îndoit înainte, cu brațele mult înapoi aceleași forfecări de brațe.

Exercițiul 42. Stînd, așezat, apoi din culcat încălzirea de voie a articulației șoldului (cocsofemurale), cu balansarea picioarelor înainte, lateral și înapoi.

Exercițiul 43. Stînd cu o coardă de extensor înainte-jos, apucat de capete, cu alt cordon de extensor închis în jurul tălpilor : de voie, ridicarea picioarelor alternativ înainte, cu tracționare după posibilități, cu pauze pentru respirație și odihnă după un anumit număr de repetări. Aceleași exerciții din așezat cu picioarele pe sol și ridicate de pe sol.

Exercițiul 44. Culcat facial, cu un cordon ținut sus cu ambele mîini de capete și un cordon închis după tălpi : 1—4 — inspirație cu extensia trunchiului și a picioarelor cu contracție izometrică și men-

ţinerea poziţiei tracţionînd cordoanele ; 5—8 — revenire cu expiraţie şi relaxare. Acelaşi exerciţiu cu tracţiune pe fiecare timp (fig. 10).

Exerciţiul 45. Aşezat cu cîte un extensor închis după tălpi şi ţinut în mîna de partea piciorului : 1—3 — ridicarea piciorului stîng cu tracţiune în sus pe fiecare timp ; 4—6 — aceeaşi mişcare şi cu piciorul celălalt. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exerciţiul 46. Stînd depărtat, cu talpa aşezată pe un capăt al extensorului, de celălalt capăt apucat cu mîna de aceeaşi parte : 1—2 — fandare lateral stînga cu tracţionare în sus a cordonului ; 3—4 — trecere în depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală slăbind întinderea cordonului ; 5—8 — aceeaşi mişcare în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

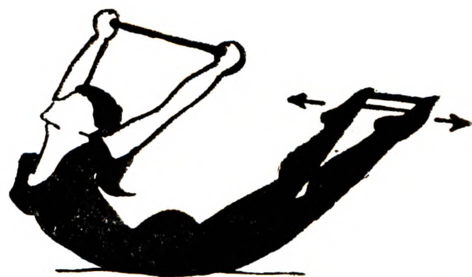


Fig. 10

Exerciţiul 47. Aşezat cu genunchii îndoiţi, cu cîte un cordon de extensor închis şi trecut după tălpi, ţinut cu mîna de aceeaşi parte : 1—2 — trecere în culcat dorsal, cu întinderea genunchilor şi tracţionarea cu picioarele ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări ca la timpii 3—4. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exerciţiul 48. Stînd pe piciorul drept, stîngul lateral sprijinit pe bară (birou sau altă mobilă) cu cordonul fixat ca la exerciţiul 47 ; 1—4 — fandare lateral dreapta cu arcuire, cu tracţionarea extensorului lateral dreapta, cu 3 arcuiri ; 5—8 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu întinderea piciorului drept şi îndoirea celui stîng, cu tracţionarea cordonului din mîna stîngă. Se repetă 3×8 timpi pe fiecare parte.

Exerciţiul 49. Culcat costal dreapta cu corpul ghemuit, cu un extensor ţinut de capete în mîini, alt extensor închis, trecut după tălpi : 1—4 — extensie cu întinderea extensorului cu braţele sus şi întinderea genunchilor cu întinderea extensorului închis după tălpi ; 5—8 — revenire. Se repetă 4×8 timpi, apoi se execută din culcat şi pe partea cealaltă.

Exercițiul 50. Culcat facial, cu cordonul de extensor închis după tălpi, apucat cu mîna de aceeași parte : 1—6 — extensie (în „coșuleț"), cu tracționare pe fiecare timp în sus a cordonului și a piciorului de aceeași parte cu brațul ; 7—8 — revenire cu relaxare de voie. Se repetă 4×8 timpi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 40—45 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu brațele sus, cu degetele încleștate, mersul piticului cu mîinile pe șolduri, de voie.

Alergare pe loc sau cu deplasare înainte, înapoi, cu genunchii la piept, cu lovirea șezutei cu călcîiele.

Exercițiul 51. Stînd depărtat : 1—2 — ridicarea brațelor sus cu arcuiri ; 3—4 — ducerea brațelor prin înainte lateral cu arcuiri ; 5—8 — aceleași mișcări cu trunchiul aplecat înainte la orizontală. Se repetă 4—6×8 timpi în tempouri diferite, coordonînd două respirații succesive la primii 2 timpi și două expirații succesive la următorii 2 timpi.

Exercițiul 52. Fandat înainte pe piciorul drept, cu mîinile sprijinite înainte pe sol : 1—3 — arcuiri din șold pe fiecare timp ; 4 — prin săritură schimbarea poziției picioarelor ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ 4×8 timpi.

Exercițiul 53. Stînd pe genunchi depărtat, cu mîinile pe lîngă corp bine încordate : 1—2 — înclinarea trunchiului înapoi cît mai drept, fără proiectarea abdomenului înainte, bărbia în piept ; 3—4 — arcuire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, însă mișcarea din ce în ce mai amplă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 54. Sprijinit culcat facial : 1—8 — flotări pe fiecare timp, apoi de voie trecerea în culcat facial : 1—6 — extensie cu apucarea vîrfurilor picioarelor, cu genunchii depărtați ; 7—8 relaxare. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 55. Așezat cu brațele sus : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; 3—4 — trecere în stînd pe omoplați ; 5—6 — ducerea picioarelor întinse peste cap cu tendința de a atinge cu vîrfurile solul ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 56. Sprijin culcat costal pe mîna dreaptă : de voie, mers în cerc (360°) cu corpul ușor extins, mîna de sprijin întorcîndu-se o dată la 90° (fig. 11). Se repetă alternativ, de 2 ori pe fiecare mînă.

Exercițiul 57. Stînd : 1—8 — mișcarea brațelor ca la procedeul craul înainte (mișcări duble pe fiecare timp). 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu sprijinirea mîinilor pe sol o dată cu balansarea piciorului stîng înapoi, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Se repetă 4—6×8 timpi.
Exercițiul 58. Stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng sprijinit lateral pe sol : 1—4 — rotarea trunchiului prin înainte la stînga ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

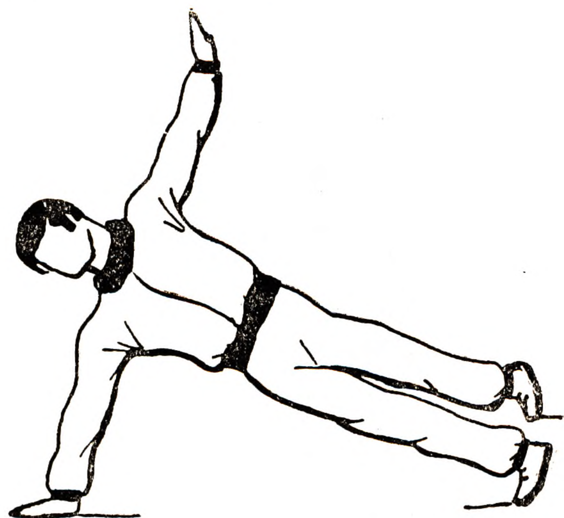


Fig. 11

Exercițiul 59. Culcat dorsal cu brațele îndoite, palmele sprijinite înapoi : 1—8 — flotări înapoi pe fiecare timp. 1—8 — echer cu menținerea poziției. Se repetă 4—6×8 timpi în tempouri diferite.
Exercițiul 60. Așezat depărtat : 1—2 — îndoirea trunchiului pe piciorul drept, cu răsucirea trunchiului la dreapta, brațul stîng înainte, dreptul înapoi, cu arcuire ; 3—4 — aceleași mișcări în partea cealaltă ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 se execută în continuare, alternativ.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții cu baston și extensor cu 5 corzi și fără obiect

Mers obișnuit. Din mers, de voie, balansări alternative ale picioarelor înainte, cu ducerea brațelor lateral. Alergare pe loc cu rotarea brațelor din înainte, pe sus înapoi (în plan sagital) la 4 pași.

Exercițiul 61. Stînd : 1—4 — sărituri pe loc cu rotarea brațelor de la stînga, pe sus, spre dreapta (în plan frontal), cîte una pe fiecare timp ; 5—8 — aceeași săritură cu rotări în sens invers. De voie, mișcări variate de brațe : forfecări, balansări, rotări, pentru o bună încălzire a centurii scapulare.

Exercițiul 62. Stînd depărtat, cu extensorul în față apucat de mînere : 1 — întinderea extensorului lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Ca variație se execută întinderea extensorului pe diagonală cu brațul stîng sus, dreptul jos, alternativ, apoi din așezat cu picioarele depărtate. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 63. Culcat facial cu picioarele depărtate, vîrfurile sprijinite sub dulap, brațele întinse sus, cu bastonul ținut orizontal

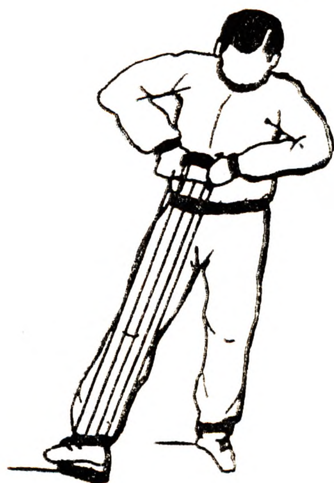


Fig. 12

apucat de capete : 1 — extensia trunchiului cu ducerea bastonului orizontal la nivelul umerilor ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze pentru odihnă la nevoie.

Exercițiul 64. Stînd depărtat înainte-înapoi, cu extensorul ținut vertical, apucat cu ambele mîini de mînerul de sus, celălalt mîner fixat cu talpa piciorului drept înainte : 1 — întinderea extensorului cu îndoirea coatelor ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se repetă în continuare (fig. 12). Se execută alternativ, 4×8 timpi, cu pauze mici la nevoie.

Exercițiul 65. Culcat dorsal, cu extensorul fixat după tălpi și cu bastonul ținut orizontal, cu brațele sus : 1—4 — ridicarea trunchiului

la verticală, cu bastonul sus și tracționarea extensorului cu picioarele ; 5—8 — revenire. Se repetă 8×8 timpi.

Exercițiul 66. Stînd fandat lateral dreapta, cu trunchiul îndoit lateral în aceeași parte, extensorul ținut vertical cu mîna stîngă sus, cu mîna dreaptă jos sprijinită pe sol : 1 — întinderea extensorului ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 67. Așezat cu bastonul ținut orizontal pe coapse, apucat de capete : 1—2 — ridicarea bastonului înainte și trecerea piciorului drept îndoit peste baston și revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu piciorul stîng ; 5—8 — aceleași mișcări cu ambele picioare simultan. La acest exercițiu se mărește dificultatea dacă se execută din culcat dorsal, cu revenire în așezat echer, cu unul sau cu ambele picioare ridicate. Se repetă 6×8 timpi ambele variante.

Exercițiul 68. Culcat dorsal : de voie, automasaj cu bastonul ținut orizontal de capete, de la gleznă sau genunchi spre șezută ; același efleuraj (netezire) se aplică și pe partea anterioară a coapselor. Automasajul pe partea posterioară se poate efectua din aceleași poziții, însă cu picioarele întinse peste cap.

Exercițiul 69. Stînd pe genunchii depărtați, cu extensorul orizontal ținut de mînere înapoi : 1—2 — extensia trunchiului simultan cu întinderea extensorului ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu spatele rotunjit, mîinile țin extensorul relaxat transversal pe gambe. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 70. Stînd cu bastonul înainte sau mai sus de orizontală : 1 — săritură cu balansarea piciorului stîng înainte-sus pînă se atinge bastonul (în funcție de mobilitatea din articulația cocsofemurală) ; 2 — revenire cu aterizare din săritură pe ambele picioare ; 3—8 — aceeași mișcare în continuare cu același picior. Se repetă alternativ, 4×8 timpi. Precizăm că în timpul săriturii bastonul nu se coboară, ci dimpotrivă se ridică treptat, pentru amplificarea mișcării.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții cu scaun, cu și fără bandă elastică

Mers obișnuit, mers cu diferite mișcări de brațe : rotări mici, medii, mari cu brațele întinse lateral (plan sagital), rotări (morișcă — învîrtirea pumnilor unul în jurul celuilalt, păstrînd coatele îndoite).

Alergare obișnuită, apoi executînd aceleași mișcări de brațe ca la mersul obișnuit.

Exercițiul 71. Așezat pe scaun cu picioarele depărtate și ușor îndoite : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire pe fiecare

timp ; 4 — revenirea trunchiului, cu ducerea brațelor îndoite la ceafă ; 5—7 — extensia trunchiului cu spatele sprijinit pe spetează, cu ducerea brațelor lateral și arcuire pe fiecare timp ; 8 — revenire în poziția inițială. Din așezat mișcări de brațe de voie : balansări, rotări, forfecări, îndoiri ș.a.

Exercițiul 72. Stînd pe piciorul stîng, dreptul întins înainte sprijinit pe taburet, apucat de capetele benzii elastice, mijlocul acesteia fiind fixat în față : 1—3 — fandare înainte pe piciorul drept (de pe taburet) cu arcuire pe fiecare timp o dată cu ducerea brațelor lateral, cu tracționarea capetelor benzii ; 4 — revenire în poziția inițială și relaxare ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 (fig. 13). Se repetă 4—6×8 timpi.

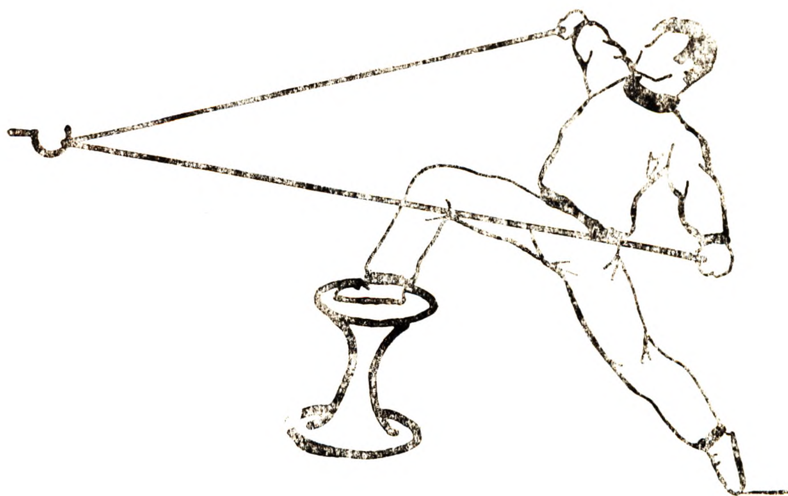


Fig. 13

Exercițiul 73. Culcat dorsal cu picioarele îndoite, apucat de capetele benzii cu brațele lîngă corp, banda fiind fixată de mijloc înainte : 1 — ducerea brațelor întinse prin înainte sus ; 2 — coborîrea brațelor ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, cu ridicarea bazinului ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 74. Culcat facial cu mîinile sprijinite pe marginea scaunului, genunchii îndoiți, capetele benzii elastice fixate de gleznă, iar mijlocul acesteia în față : 1—2 — extensia trunchiului, cu ridicarea capului deasupra nivelului scaunului o dată cu întinderea genunchilor și a benzii ; 3—4 — revenire în poziția inițială și relaxare ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 6—8×8 timpi.

Exercițiul 75. Așezat pe scaun, cu trunchiul extins, brațele sus, apucat de capetele benzii care este fixată de mijloc în spate, cu vîrfurile sprijinite sub dulap : 1—2 — ridicarea trunchiului cu ducerea brațelor prin lateral înainte o dată cu întinderea benzii ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 76. Așezat depărtat cu brațele îndoite, mîinile la umăr, apucat de capetele benzii care este fixată de mijloc sus, deasupra capului : 1—2 îndoirea trunchiului înainte, cu tracționarea capetelor benzii cu brațele întinse înainte ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 77. Culcat facial cu palmele sprijinite pe taburet, piciorul stîng introdus în bucla benzii elastice fixată sus : 1—2 — coborîrea piciorului stîng și revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă alternativ, 6×8 timpi. Efectuarea exercițiului simultan cu flotări de brațe contribuie la mărirea dificultății.

Exercițiul 78. Stînd cu brațele pe lîngă corp, ținînd în mîini capetele benzii elastice care este fixată de mijloc înainte : 1—2 — ghemuire cu genunchii depărtați o dată cu ducerea brațelor lateral ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 79. Stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe scaun, ținînd în mîini capetele benzii care este fixată sus de mijloc : 1—3 — îndoirea trunchiului lateral dreapta o dată cu ducerea brațelor lateral-sus, cu dreapta tracționînd banda elastică ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă alternativ, 6 × 8 timpi.

Exercițiul 80. Ghemuit cu mîinile sprijinite pe marginea taburetului : 1 — impuls și săritură în sprijin (plutitor) facial pe palme, cu balansarea picioarelor înapoi, trunchiul ușor extins ; 2 — aterizare pe vîrfuri în poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 4×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții la masă sau birou cu și fără volume de carte (sau cărămizi, fier de călcat etc.)

Mers obișnuit, mers cu balansarea amplă, alternativă a unui picior înainte, mers cu pas „de paradă". Alergare cu picioarele ridicate înainte, cu mîinile pe șolduri, alergare obișnuită cu forfecări de brațe înainte sus la 4 pași.

Mersul „ursului" cu trunchiul îndoit înainte, palmele pe sol și cu genunchii întinși.

Exercițiul 81. Stînd depărtat în dreptul mesei : 1—8 — rotarea brațelor în plan sagital (în „morișcă"), succesiv pe fiecare timp. 1—8 — îndoirea trunchiului înainte, cu mîinile sprijinite pe marginea mesei, cu arcuiri de trunchi pe fiecare timp. Pentru încălzirea cît mai bună a articulației scapulohumerale se pot alterna îndoirile de trunchi cu diverse mișcări de brațe : arcuiri laterale cu brațele îndoite și întinse, rotări, mișcări sacadate în diverse direcții etc. Se repetă 6×8 timpi.

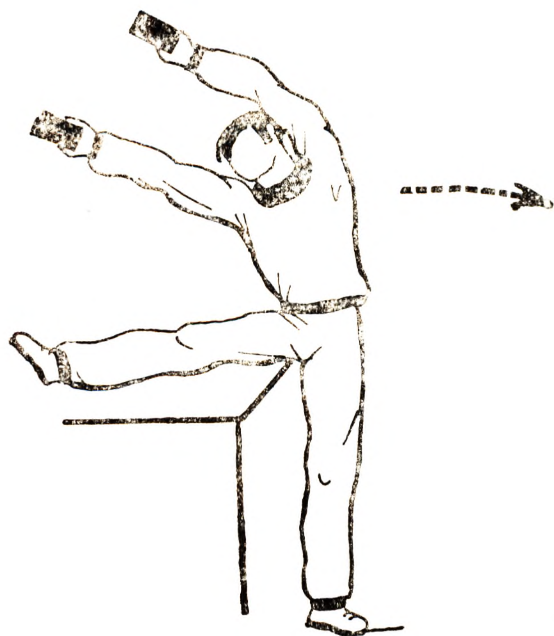


Fig. 14

Exercițiul 82. Sprijin culcat facial, vîrfurile picioarelor sprijinite pe marginea mesei : 1 — îndoirea brațelor ; 2 — întinderea lor ; 3—8 — se execută în continuare flotări ca la timpii 1—2. Se repetă tiv, 6×8 timpi.

Exercițiul 83. Stînd pe piciorul stîng, dreptul ridicat lateral întins, sprijinit pe birou, cu cîte o cărămidă sau volum de carte în mîini : 1—3 — alunecarea piciorului drept lateral pe birou pînă la șold o dată cu îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu arcuire pe fiecare timp ; 4— revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 (fig. 14). Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 84. Sprijin culcat costal pe palma dreaptă, brațul întins cu mîna stîngă apucat de marginea mesei pe deasupra capului : 1 — balansarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 în continuare. Se repetă alternativ, 2—4× 8 timpi.

Exercițiul 85. Culcat dorsal cu fața spre masă, vîrfurile picioarelor sprijinite pe marginea mesei, genunchii îndoiți, brațele pe lîngă corp, cu cîte o cărămidă în mîini : 1—2 — balansarea brațelor în arc de cerc simultan, prin înainte sus și revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 în continuare. Se pot alterna următorii 8 timpi cu ridicarea bazinului cu aceleași mișcări de brațe descrise anterior. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 86. Așezat cu spatele la birou, apucat de marginea acestuia : 1—2 — rotarea picioarelor prin înainte sus, cu depărtarea și apropierea lor pe sol ; 3—8 — se repetă în continuare aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă cu schimbarea sensului mișcării alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 87. Culcat facial pe birou, cu trunchiul sub orizontală, cu fierul de călcat apucat cu ambele mîini (la această mișcare este necesar sprijinul unui partener care să opună rezistență la nivelul gleznelor) : 1—2 extensia cît mai amplă a trunchiului cu ridicarea fierului de călcat cu brațele sus ; 3—4 revenire cu relaxare ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 3×8 timpi.

Exercițiul 88. Stînd cu fața la masă, cu cîte o cărămidă în mîini : 1 — balansarea brațelor sus cu ridicare pe vîrfuri ; 2 — ghemuire cu îndoirea trunchiului înainte cu balansarea brațelor înapoi ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — așezarea cărămizilor pe marginea mesei. 1—3 — fandare pe piciorul drept prin alunecarea piciorului stîng, cu arcuiri din șold pe fiecare timp, brațele sus sau sprijinite pe masă ; 4 — schimbarea poziției picioarelor prin săritură ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 89. Stînd pe piciorul drept, cu fața la masă, cu cîte un volum de carte în mîini, piciorul stîng întins înainte sprijinit pe masă : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire pe fiecare timp, cu brațele înainte ; 4 — revenire ; 5—7 — trecere în cumpănă facială prin ducerea piciorului stîng prin lateral înapoi, brațele lateral, sau oblic-înapoi, cu cărțile în mîini.

Exercițiul 90. Stînd cu fața la masă, apucat de margine, cărămizile se află lateral pe sol, în dreptul picioarelor : 1 — săritură în depărtat cu aterizare în afara cărămizilor ; 2 — revenire tot prin săritură ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 4—8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții cu hantele și cu coarda de sărit

Mers obișnuit și 3 pași fandare înainte cu 2 arcuiri cu brațele lateral, se execută liber de 4—6 ori. Alergare obișnuită, alergare pe loc cu ridicarea genunchilor la piept alternată cu 4—8 sărituri ca mingea, alergare cu spatele spre direcția de deplasare. Dacă există scară interioară, se recomandă urcarea și coborîrea scărilor zilnic, gradat de la 1 minut la 2—3 minute înainte de efectuarea programului de gimnastică.

Exercițiul 91. Stînd depărtat : 1—4 — rotarea brațelor prin înainte sus, înapoi, în plan sagital ; 5—8 — aceleași mișcări în sens invers. 1—2 — bătaia palmelor alternativ înainte oblic-sus, înapoi-jos ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1 — trecere în sprijin ghemuit depărtat ; 2 — întinderea genunchilor cu menținerea palmelor pe sol ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ.

Exercițiul 92. Stînd depărtat cu tălpile pe mijlocul corzii : 1—2 — îndoirea ușoară a trunchiului înainte și a genunchilor, cu ducerea brațelor înainte simultan cu tracționarea capetelor corzii înainte ; 3—4 — tracționarea capetelor corzii în continuare lateral, cu redresarea trunchiului și întinderea genunchilor ; 5—6 — continuarea tracționării corzii înapoi o dată cu extensia trunchiului ; 7—8 — relaxare în stînd depărtat, cu trunchiul ușor aplecat înainte, spatele rotunjit, antebrațele sprijinite pe coapse și răsucirea ritmică, alternativă a umerilor. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 93. Stînd pe genunchi și călcîie depărtate, cu trunchiul aplecat înainte, brațele înainte cu cîte o hantelă de 1—3 kg în mîini sprijinite pe sol (greutatea hantelei la alegere după posibilități fizice și grad de antrenament) : 1—4 — redresarea trunchiului cu extensie ușoară, cu mișcarea sacadată a brațelor o dată cu ridicarea brațelor în sus ; 5—8 — revenire în același mod în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 94. Culcat dorsal cu coarda pliată în două, trecută dublu după tălpi și cu hantelele în mîini, coatele îndoite : 1—8 — întinderea și îndoirea brațelor pe verticală, alternativ, cu hantelele în mîini, în timp ce picioarele execută o tracțiune mare a corzii continuu lateral cu vîrfurile în jos, cu contracție statică (izometrică) (fig. 15). Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 95. Stînd cu coarda la spate : 1—2 — rotarea corzii înainte în plan sagital, cu săritură dreaptă peste coardă, cu aterizare elastică pe vîrfuri ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 se execută în continuare. Se repetă 10×8 timpi, în serii de cîte 20 de sărituri, cu pauze scurte pentru respirație și odihnă.

Exercițiul 96. Stînd depărtat, cu coarda fixată cu un capăt sub talpa piciorului drept, celălalt capăt ținut în mîna dreaptă lîngă corp întinsă, iar în mîna stîngă o hantelă : 1—2 — fandare laterală pe piciorul drept cu întinderea și tracțiunea corzii lateral-sus, concomitent cu ridicarea și coborîrea prin lateral (plan frontal) a hantelei ; 3—8 — se continuă mișcarea cu hantela menținînd poziția fandat lateral dreapta. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

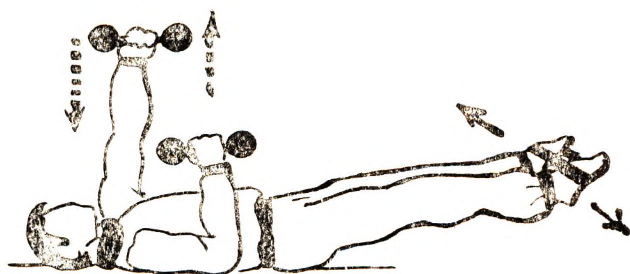


Fig. 15

Exercițiul 97. Stînd cu coarda la spate, ținută în mîini de capete : 1—2 — rotarea corzii înainte în plan sagital, cu săritură pe piciorul drept ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, apoi se execută cu celălalt picior. Se repetă alternativ, 4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 98. Stînd depărtat cu hantelele în mîini : de voie, îndoirea și întinderea coatelor simultan înainte, sus, lateral și pe lîngă corp, cîte 8—10 repetări la fiecare variantă. Același exercițiu se poate executa și cu trunchiul aplecat înainte, menținînd spatele drept.

Exercițiul 99. Stînd cu coarda înainte : 1—8 — rotarea corzii înapoi în plan sagital, cu săritură dreaptă pe fiecare timp. 1—8 — sărituri cu ghemuire pe fiecare timp. Se repetă 4×8 timpi fiecare variantă.

Exercițiul 100. Stînd depărtat : 1—2 — inspirație cu ducerea brațelor prin înainte sus ; 3—4 — expirație cu îndoirea trunchiului înainte și atingerea solului cu mîinile. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 46—50 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și cu săculeți, colac cu nisip

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu brațele înapoi, degetele încleștate ; alergare 8 pași cu încrucișare înainte alternați cu 8 pași de galop lateral.

Exercițiul 101. Stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng îndoit înainte, sprijinit pe sol : 1—8 — rotarea mică înapoi a brațelor întinse, cu ușoară aplecare înapoi a capului la 2 rotări. 1—8 — trecere în fandat înainte pe piciorul stîng, cu rotarea amplă a brațelor întinse în aceeași direcție, cu extensia trunchiului și îndoirea genunchiului fandat. Același exercițiu se execută și în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 102. Stînd mult depărtat, cu brațele lateral, cu săculeți de nisip în mîini : 1—3 — fandare adîncă lateral stînga, cu îndoirea trunchiului înainte și răsucirea trunchiului la stînga, cu brațul drept la piciorul stîng și atingerea gleznei cu săculețul de nisip, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenirea trunchiului cu brațele sus, săculeții apropiați ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 103. Culcat dorsal pe colacul cu nisip, cu brațele pe lîngă corp, cu cîte un săculeț cu nisip în fiecare mînă : 1—6 — ducerea brațelor sus (în prelungirea trunchiului), cu forfecări duble pe fiecare timp o dată cu ridicarea bazinului ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 104. Așezat, cu cîte un săculeț cu nisip prins la glezne și cu colacul cu nisip prins la nivelul treimii superioare a trunchiului : 1—2 — balansarea piciorului stîng în arc de cerc frontal, cu încrucișare peste dreptul și lateral stînga ; 3—7 — aceleași mișcări se execută în continuare ; 8 — revenire în poziția inițială. 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 4×8 timpi.



Fig. 16

Exercițiul 105. Așezat pe coapsa stîngă, cu colacul cu nisip ținut vertical în partea stîngă : 1—2 — ridicarea bazinului cu sprijin pe latura externă a piciorului stîng și pe palma stîngă ; 3—7 — trecere în așezat depărtat, cu întoarcere de 90° la dreapta și îndoirea trunchiului înainte, cu brațele înainte, ținînd orizontal colacul cu nisip, cu arcuire pe fiecare timp ; 8 — revenire în poziția inițială pe partea dreaptă fig. 16. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 106. Culcat facial cu brațele îndoite, colacul cu nisip ținut din lateral, capul sprijinit pe acesta, picioarele ușor îndoite, cu vîrfurile sprijinite pe un taburet foarte mic : 1—2 — extensia trunchiului cu ducerea brațelor oblic-sus (coatele întinse), o dată cu întinderea genunchilor ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.
Exercițiul 107. Așezat costal pe latura dreaptă, cu sprijin pe antebrațul drept, cu cîte un săculeț cu nisip fixat la gleznă : 1 — balansarea piciorului stîng înainte, cu îndoirea trunchiului cît mai mult înainte, cu tendința de a atinge fruntea de genunchi ; 2 — balansarea piciorului stîng înapoi îndoit o dată cu întinderea cotului drept ; 3—8 — aceleași mișcări se repetă în continuare. Se execută 2×8 timpi pe o parte, apoi pe cealaltă.
Exercițiul 108. Culcat dorsal cu brațele sus, ținînd colacul orizontal, cu cîte un săculeț cu nisip fixat la glezne : 1—2 — îndoirea genunchilor depărtați, cu vîrfurile întinse și apropiate, apoi întinderea genunchilor cu picioarele depărtate sprijinite pe sol ; 3—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu colacul ținut orizontal înainte, cu arcuire pe fiecare timp ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi, în funcție de antrenament și pregătire fizică.
Exercițiul 109. Stînd depărtat cu trunchiul sub orizontală, colacul cu nisip ținut orizontal de capete : 1 — îndoirea coatelor cu tragerea colacului la piept ; 2 — ducerea colacului înainte, cu brațele întinse și ridicarea trunchiului la orizontală ; 3—8 — se execută aceleași mișcări ca la timpii 1—2, urmate de relaxare de voie. Se execută alternativ, 2—3×8 timpi.
Exercițiul 110. Stînd cu cîte un săculeț cu nisip prins la glezne, cu colacul ținut orizontal la nivelul umerilor : 1 — întinderea brațelor, cu ridicarea colacului sus, orizontal ; 2 — îndoirea brațelor, cu ducerea colacului orizontal la nivelul pieptului ; 3—4 — se repetă aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5—6 — rotarea piciorului stîng în afară și revenire ; 7—8 — rotarea piciorului stîng spre interior. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții la perete și cu aparatul bobo cu parteneră

Obiectul portativ „bobo“ se poate procura din magazinele cu articole pentru copii sau din librării. Acesta se compune dintr-o minge de plastic de forma celei de rugby, care este perforată la capete pe axa longitudinală. Prin aceste două orificii sînt introduse două sfori rezistente, lungi de 2—3 m (cu cît sînt mai scurte este mai ușor de

lucrat). Acestea sînt terminate la cele patru capete cu cîte un mîner care se ține în mîini sau se fixează pe vîrfurile picioarelor, în funcție de mișcarea ce urmează să fie executată.

Exercițiul 111. Stînd depărtat, cu fața la perete, la o jumătate de metru de acesta : 1—8 — îndoirea genunchilor cu mișcări de brațe înainte, imitînd loviturile directe din box. 1—4 — aplecarea trunchiului înainte cu spatele la orizontală, palmele sprijinite pe perete, executarea arcuirilor de trunchi pe fiecare timp ; 5—6 — răsucirea trunchiului la stînga o dată cu sprijinirea mîinii drepte sub mîna stîngă ; 7—8 — aceeași mișcare ca la timpii 5—6 în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 112. Stînd : 1—4 — fandare înainte pe piciorul stîng concomitent cu forfecarea brațelor înainte, cu mișcări duble pe fiecare timp ; 5—8 — amplificarea fandării și a extensiei trunchiului, cu aceleași forfecări de brațe, însă pe verticală, în sus. 1—4 — trecere în stînd cu trunchiul aplecat înainte, cu forfecarea brațelor înainte-jos ; 5—8 — revenire și relaxare de voie. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

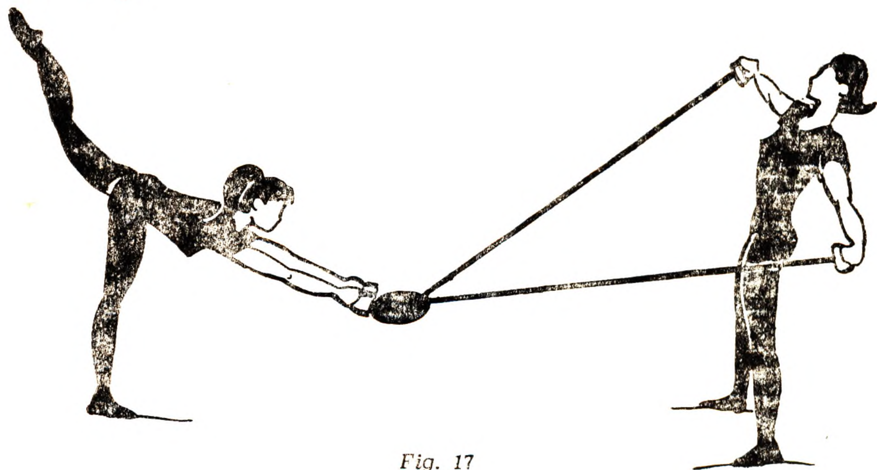


Fig. 17

Exercițiul 113. Cîte 2 față în față, executanta stînd cu brațele înainte în cumpănă pe piciorul drept, cu mînerele ținute în mîini apropiate, partenera stînd depărtat, brațele lateral, ținînd în mîini celelalte două mînere : 1 — inversarea mișcărilor, executanta depărtează piciorul stîng și trece în stînd depărtat o dată cu depărtarea brațelor energic, depărtînd și mînerele, iar partenera apropie mînerele și execută cumpănă pe piciorul drept, aplecînd trunchiul ușor înainte (fig. 17). Se repetă de 8—10 ori, apoi se execută și cu piciorul opus.

Exercițiul 114. Stînd cu umărul drept apropiat de perete : 1—3 — fandare lateral stînga, cu îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu brațele sus, palmele sprijinite pe perete ; 4 — revenire ; 5—7 — ridicarea piciorului stîng îndoit, cu genunchiul orientat lateral (passé), cu apucarea genunchiului stîng cu mîna de aceeași parte și arcuiri laterale pe fiecare timp ; 8 — revenire în stînd și relaxare cu respirație de voie. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 115. Cîte 2, executanta stînd depărtat în extensie ușoară, cu brațe înapoi, mîinile apropiate ținînd mînerele aparatului, partenera culcat facial cu fața orientată spre spatele celeilalte, cu picioarele depărtate în extensie, cu brațele lateral ținînd celelalte mînere : 1 — executanta îndoaie trunchiul înainte, cu depărtarea mînerelor, cu ducerea brațelor lateral, iar partenera revine cu trunchiul din extensie, apropiind brațele și picioarele. Mișcarea se execută alternativ, de 10—16 ori, apoi se inversează rolurile.

Exercițiul 116. Culcat costal stînga, cu talpa piciorului stîng sprijinită pe peretele 25—30 cm mai sus de sol, brațul stîng întins sub cap, dreptul îndoit sprijinit înainte : 1—2 — balansarea piciorului drept în arc înainte și înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, apoi se execută și pe partea cealaltă. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 117. Executanta se află în așezat pe coapsa dreaptă, cu trunchiul îndoit lateral stînga, brațele lateral-sus, apucat de mînerele aparatului bobo la un capăt, partenera stînd cu umărul drept spre umărul stîng al partenerei, apucă apropiat de mînere : de voie, partenera apropie energic mîinile concomitent cu mișcarea partenerei care depărtează brațele lateral-sus. Se repetă de 10—12 ori pe o parte, apoi se inversează rolurile.

Exercițiul 118. Culcat dorsal cu picioarele la verticală, sprijinite cu partea posterioară pe perete, brațele lateral : 1—2 — înclinarea picioarelor la stînga ; 3—4 — aceeași mișcare în partea cealaltă, presînd cu palmele pe sol. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 119. Cîte 2, față în față, executanta stînd pe piciorul drept, stîngul înainte sprijinit cu vîrful pe sol, brațele lateral, trunchiul extins, partenera stînd ghemuit cu spatele rotunjit ținînd mînerele apropiate : de voie, schimbarea pozițiilor între executante. După 8—10 execuții schimbă poziția inițială, în total repetînd de 20 de ori.

Exercițiul 120. Stînd depărtat cu spatele la perete : 1—2 — inspirație, cu ducerea brațelor sus sprijinite pe perete o dată cu extensia trunchiului și aplecarea capului înapoi ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu expirație, coborînd brațele prin alunecarea palmelor pe perete pînă aproape de sol ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții cu prosop și cu coardă de extensor

Mers obișnuit cu mișcări libere de brațe, cu balansări sus și jos, cu și fără arcuiri, mers cu îndoirea brațelor la piept și întinderea lor lateral cu arcuiri, rotări în diferite planuri ș.a. Alergare cu aceleași mișcări de brațe, coordonate ritmic în diferite tempouri.

Exercițiul 121. Stînd depărtat cu prosopul ținut strîns orizontal-sus, apucat de capete : 1 — fandare mică lateral stînga, cu răsucirea bazinului în aceeași direcție și a prosopului în sens opus, trăgînd cu mîinile de capete ; 2 — trecere în fandare pe celălalt picior, cu răsucirea brațelor în sens invers ; 3—8 — se repetă alternativ mișcările de la timpii 1—2. 1—8 — aceleași mișcări cu coborîrea prosopului orizontal la nivelul gambelor, o dată cu îndoirea genunchilor. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 122. Stînd pe piciorul drept, stîngul ridicat la orizontală susținut de talpă cu extensorul închis ținut cu mîna de aceeași parte : 1—6 — arcuiri cu tracționarea piciorului în sus cu extensorul ; 7—8 — ducerea piciorului lateral (porté). 1—8 — aceleași mișcări se execută cu piciorul și lateral, apoi la spate în cumpănă facială. 1—8 — aceleași mișcări cu arcuire în cumpănă facială și trecerea piciorului prin lateral înainte în poziția inițială. Se repetă 3×8 timpi și cu piciorul celălalt. Persoanele care nu au simțul echilibrului bine dezvoltat sau sînt începătoare se pot sprijini cu o mînă de perete, masă etc.

Exercițiul 123. Așezat cu tălpile prinse cu coarda de extensor, brațele înainte cu prosopul strîns ținut orizontal, apucat de capete : 1—6 — îndoirea trunchiului înainte, tracționînd cu picioarele de coarda extensorului lateral, iar cu brațele înainte întinse tracționarea prosopului de capete lateral, cu arcuiri de trunchi ; 7—8 — ducerea picioarelor peste cap și desprinderea prosopului la un capăt spre a-l prinde după genunchi orizontal. 1—6 — automasaj cu prosopul pe gambe și coapse, de la gleznă spre șezută, pe partea posterioară,

prin tracționări laterale, alternative ; 7—8 — revenire în așezat. 1—4 — automasaj pe coapse pe partea anterioară ; 5—8 — echer ținînd picioarele cu prosopul. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 124. Stînd cu extensorul ținut vertical, cu brațul stîng sus, dreptul jos : 1 — fandare laterală pe piciorul stîng o dată cu alunecarea piciorului drept prin înapoi lateral, mîna dreaptă ține extensorul și totodată se sprijină pe sol, brațul stîng sus ; 2—6 — tracționarea extensorului pe fiecare timp cu brațul stîng sus ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 2—4× 8 timpi.



Fig. 18

Exercițiul 125. Stînd depărtat pe cele două colțuri ale marginii înguste a prosopului, cu mîinile înainte, apucat de celelalte două colțuri ale marginii înguste a prosopului : 1 — tracționarea capetelor prosopului cu îndoirea coatelor cu spatele rotunjit ; 2 — întinderea coatelor continuînd tracționarea prosopului, cu extensia trunchiului ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare alternativ (fig. 18). De voie se poate schimba prosopul la spate tot așa fixat de capete. 1—8 — îndoirea și întinderea coatelor și genunchilor, alternativ, cu tracționarea prosopului. Relaxare de voie. Se repetă 2×8 timpi tot exercițiul.

Exercițiul 126. Stînd ușor depărtat, cu extensorul prins după tălpi, iar prosopul ținut strîns orizontal înainte-jos, apucat de capete : 1—2 — ridicarea ușoară a piciorului stîng înainte, tracționînd extensorul, o dată cu aceeași mișcare de tracționare a prosopului diagonal, cu brațul drept sus, stîngul jos ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 127. Stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu cordonul elastic trecut pe sub vîrfuri, apucat de capete, cu trunchiul aplecat îna-

inte : 1—4 — ridicarea șezutei de pe călcîie, trunchiul drept, înclinat sub orizontală o dată cu tracționarea laterală a cordonului de extensor și ridicarea vîrfurilor ; 5—6 — coborîrea vîrfurilor și răsucirea trunchiului la stînga concomitent cu ridicarea brațului stîng și tracționarea extensorului lateral-sus, mîna dreaptă pe sol ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 128. Culcat dorsal (se recomandă costum de baie) cu prosopul ținut strîns înainte orizontal, apucat de capete : 1—8 — ridicarea piciorului stîng la verticală și automasarea cu prosopul pe coapsă. 1—8 — același masaj se aplică și la piciorul drept. 1—8 — îndoirea genunchilor cu picioarele depărtate și efleuraj ușor lateral executat cu prosopul pe musculatura centurii abdominale, cu revenire de voie. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 129. Așezat cu prosopul pe spate ținut strîns orizontal, apucat de capete cu coatele îndoite, tălpile prinse cu coarda de extensor : de voie, automasarea musculaturii spatelui, prin tracțiuni laterale alternative ale prosopului, apoi tot din așezat cu palmele sprijinite înapoi se execută 8 rotări medii spre stînga cu picioarele întinse, ușor depărtate, tracționînd extensorul și 8 în partea cealaltă.

Exercițiul 130. Culcat dorsal : de voie, inspirații și expirații ample ; apoi ridicarea brațelor sus cu inspirație și coborîrea lor cu expirație.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții la masă și studio

Mers obișnuit, deplasare cu mîinile pe șolduri cu pas adăugat (de galop) înainte cu stîngul, apoi cu dreptul de 8—16 ori ; aceiași pași cu balansarea brațelor lateral spre partea piciorului din față.

Alergare 8 pași cu mîinile la spate, degetele încleștate, cu lovirea șezutei cu călcîiele, 8 pași alergare cu brațele întinse înainte, degetele încleștate, cu ridicarea genunchilor îndoiți înainte.

Exercițiul 131. Stînd depărtat, cu fața la 1 m de masă : 1—4 — îndoirea coatelor înainte și atingerea lor pe fiecare timp cu genunchii ; 5—8 — patru rotări de brațe în plan sagital, cîte una pe fiecare timp. 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu sprijinirea mîinilor pe marginea mesei și balansarea piciorului stîng înapoi, coborîrea întins înapoi, cu vîrful sprijinit pe sol ; 2—8 — balansarea în continuare pe fiecare timp a piciorului stîng. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 132. Culcat dorsal pe studio (pe un cearșaf), cu brațele lateral : 1—2 — îndoirea piciorului stîng cu ridicarea genunchiului la piept, cu arcuire și revenire ; 3—4 — aceleași mișcări cu celălalt picior ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 — se execută

alternativ. 1—2 — aceleași mișcări cu ambele picioare ; 3—4 — ducerea picioarelor întinse și depărtate peste cap și revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 133. Culcat facial pe studio, cu picioarele depărtate, bazinul pe marginea acestuia, cu mîinile sprijinite pe masă : 1—4 — arcuiri din umeri în jos, sub nivelul mesei ; 5—8 — extensia trunchiului deasupra nivelului mesei, cu arcuiri înapoi pe fiecare timp. 1—6 — coborîrea palmelor înainte pe sol cu trunchiul sub orizontală, cu arcuiri cu pieptul în jos pe fiecare timp ; 7—8 — revenire în poziția inițială.

Exercițiul 134. Culcat costal dreaptă pe masă, apucat cu mîna dreaptă de marginea de sus și cu mîna stîngă de marginea din față : 1—8 — forfecarea picioarelor ca la procedeul de înot craul. 1—8 — se execută și pe partea stîngă. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 135. Așezat pe marginea studioului, cu mîinile lîngă corp, apucat de marginea patului : 1—4 — trecere lentă cu extensia bazinului și trunchiului în stînd pe genunchi, menținînd priza de marginea patului (sau studioului) ; 5—8 — în același mod cu extensia bazinului revenire în așezat. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 136. Stînd pe piciorul stîng, dreptul întins lateral sprijinit pe masă, la distanță de 1,50 m față de studio : 1—4 — îndoirea trunchiului la dreapta, apucînd cu mîna dreaptă de vîrful piciorului drept prin interior, care este cu genunchiul îndoit, iar cu brațul stîng sus apucă de încheietura pumnului drept și execută arcuiri pe fiecare timp ; 5—8 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu fandare pe piciorul stîng, dreptul îndoit, cu brațele sus, mîinile sprijinite pe pat, cu arcuiri pe fiecare timp. Se execută 2×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 137. Stînd pe piciorul drept, cu fața la masă, cu piciorul stîng ridicat înainte întins și sprijinit pe masă pînă la nivelul șoldului, cu brațele pe lîngă corp, apucat de marginea mesei : 1—2 — ducerea piciorului prin alunecare pe masă, alternativ stînga-dreapta ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—8 — același exercițiu se repetă și cu piciorul celălalt. Se repetă încă 2×8 timpi, dar mișcarea piciorului de alunecare pe masă se înlocuiește cu deplasarea lui pe deasupra mesei, mai dificilă, dar foarte eficientă pentru musculatura anterioară a coapsei. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 138. Culcat dorsal pe studio, cu picioarele depărtate, brațele lateral sprijinite pe acesta : 1—4 — ridicarea bazinului în extensie, cu sprijin pe călcîie și palme (podul mic) ; 5 — coborîrea bazinului cu apropierea picioarelor ; 6—7 — ducerea picioarelor peste cap îndoite și ușor depărtate, cu genunchii sprijiniți lateral pe studio lîngă urechi, cît mai relaxat ; 8 — revenire în poziția inițială (fig. 19). Se repetă 3×8 timpi.

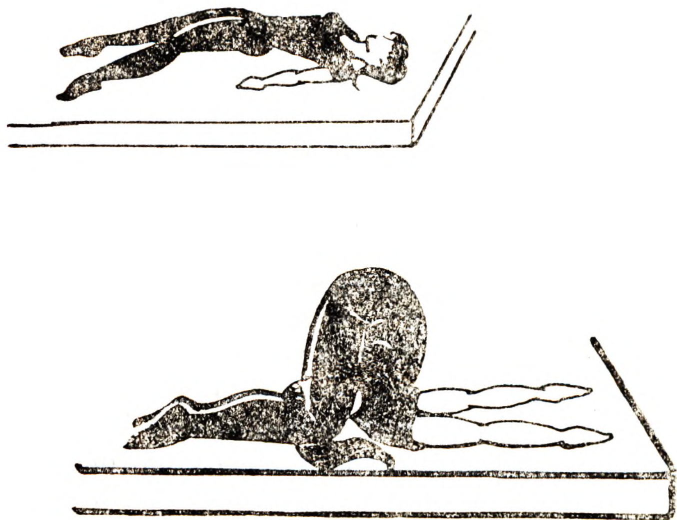


Fig. 19

Exercițiul 139. Așezat pe sol cu fața la masă (birou, banchetă, taburet), cu picioarele sprijinite pe aceasta, cu spatele la studio, cu ceafa sprijinită pe marginea studioului : 1—4 — ridicarea bazinului cu brațele lîngă corp, bine încordat, cu menținerea poziției (contracție statică), cu sprijin pe tălpi și ceafă ; 5—8 — revenire. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 140. Stînd pe piciorul drept, cu spatele la masă, stîngul sprijinit înainte pe studio, iar mîinile pe marginea mesei lateral și ușor înapoi : 1 — ghemuire pe piciorul drept, menținînd sprijinul pe piciorul stîng și priza cu mîinile ; 2 — revenire ; 3—8 — se repetă aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—8 — aceleași mișcări cu schimbarea piciorului de sprijin. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 141. Stînd depărtat cu spatele la studio : 1—2 — inspirație, cu ducerea brațelor sus, cu degetele încleștate ; 3—4 — așezare pe marginea studioului, cu coborîrea brațelor înainte-jos și relaxare, cu expirație ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții cu scaunul (taburetul) și fierul de călcat

Mers obișnuit, variație de pași : pas de cha-cha — asemănător pasului schimbat : 1 — pas cu piciorul stîng pe vîrf înainte, cu trecerea centrului de greutate pe acesta, ducerea bazinului înainte o dată cu ridicarea ușoară a piciorului drept ; 2 — trecerea greutății pe vîrful piciorului drept din spate o dată cu retragerea bazinului înapoi ; 3 — aceleași mișcări ca la timpul 1. Se repetă alternativ, timp de 1—2 minute și se recomandă acompaniament muzical (la radio, magnetofon, casetofon), dar cu ritm de cha-cha.

Alergare variată : obișnuită, cu spatele spre direcția de deplasare, în cerc, cu treceri peste mici obstacole : cărți, sacoșă, o carpetă mică așezată transversal etc.

Exercițiul 142. Așezat pe marginea scaunului : 1—2 — balansarea prin înainte a brațului drept sus, stîngul lateral ; 3—4 — schimbarea poziției brațelor ; 5—8 — se execută aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4—6×8 timpi. Rotări libere de cap și automasaj (efleuraj sau netezire) cu ambele mîini pe mușchii trapezi, de la coloana vertebrală cervicală spre baza gîtului, în față (pe mușchi) spre clavicule.

Înaintea exercițiilor cu fierul de călcat, ce urmează să le descriem, care ține loc de mici hantele, se recomandă efectuarea unor mișcări libere pentru încălzirea articulației scapulohumerale în vederea evitării eventualelor accidente ca : întinderi de fibre, smulgeri.

Exercițiul 143. Stînd depărtat cu fierul de călcat înainte-jos, ținut cu ambele mîini : 1—4 — rotarea fierului de călcat în plan frontal de jos, spre stînga, sus ; 5—8 — aceeași mișcare în continuare, însă cu fandare laterală în direcția rotării. Se repetă și din așezat depărtat pe scaun cu genunchii, ridicare în fandat (fig. 20). Se execută alternativ, 4—8×8 timpi, în toate variantele.

Exercițiul 144. Așezat pe coapsa stîngă, cu genunchiul stîng îndoit, piciorul drept întins lateral sprijinit pe sol, cu fierul de călcat pe sol lîngă șoldul stîng : 1 — ridicarea bazinului în cumpănă laterală pe piciorul stîng o dată cu ducerea brațului drept întins peste cap, trunchiul extins ; 2 — revenire ; 3—6 — aceleași mișcări se repetă alternativ ; 7—8 — apucarea fierului de călcat cu ambele mîini : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu ducerea fierului de călcat sus ; 3—4 — revenirea trunchiului menținînd brațele sus ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 145. Așezat depărtat, cu trunchiul îndoit înainte, cu brațele în aceeași direcție, apucat cu mîinile de mînerul fierului de călcat sau un volum de carte, vîrfurile sprijinite sub studio sau opunerea rezistenței de către o parteneră : 1—4 — circumducția trunchiului și rotarea brațelor spre stînga, cu trecere prin culcat dorsal, menținînd obiectul ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cea-



Fig. 20

laltă. La revenire se coboară brațele înainte-jos pentru relaxare. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 146. Stînd depărtat pe genunchi, cu fața la taburet, apucat cu mîinile de marginea apropiată a acestuia : 1—8 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu șezuta ușor coborîtă spre călcîie. 1—8 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp. 1—4 — revenirea trunchiului, cu ridicarea taburetului sus la verticală și extensia cu tendința de a așeza taburetul înapoi pe sol ; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 147. Așezat pe marginea scaunului, cu picioarele întinse : 1 — ridicarea piciorului stîng întins înainte, cu bătaia palmelor sub genunchiul stîng ; 2 — coborîrea piciorului stîng, cu ducerea brațelor lateral ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 148. Stînd depărtat, cu spatele la scaun, cu brațele sus, degetele încleștate : 1—4 — răsucirea trunchiului la stînga cu spri-

jinirea palmei stîngi pe mijlocul taburetului, brațul drept sus la verticală, trunchiul extins, capul aplecat înapoi ; 5—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 149. Culcat dorsal, cu genunchii îndoiți, brațele pe lîngă corp, taburetul la vîrfurile picioarelor : 1 — ridicarea picioarelor și întinderea genunchilor deasupra taburetului ; 2 — îndoirea genunchilor și introducerea picioarelor sub taburet ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 150. Stînd depărtat, cu brațele sus, taburetul ținut lateral stînga : 1—2 — balansarea brațelor cu taburetul și îndoirea trunchiului înainte și spre dreapta-sus ; 3—8 — aceleași mișcări se execută într-o parte și în cealaltă, alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 151. Așezat pe scaun : 1—2 — extensia ușoară a trunchiului, cu spatele rezemat de spetează, cu mîinile la ceafă, inspirație ; 3—4 — îndoirea trunchiului, cu sprijinirea pieptului pe coapse, expirație, cu mîinile atîrnînd relaxate înainte-jos ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 46—50 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiecte

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu mîinile la spate, degetele încleștate ; stînd depărtat cu aceeași poziție de brațe, cu trunchiul aplecat la orizontală, mers cu genunchii întinși, menținînd spatele drept.

Exercițiul 152. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1—2 — încrucișarea brațelor în față, apoi balansarea lor lateral ; 3—4 — aceleași mișcări cu îndoirea trunchiului înainte, cu arcuirea picioarelor ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 153. Fandat înainte pe piciorul stîng, cu sprijin pe palme : 1—2 — arcuiri din șold ; 3—4 — retragere înapoi prin întinderea piciorului fandat, în depărtat înainte, cu vîrful piciorului drept ridicat și arcuire de trunchi cu spatele drept ; 5—8 — aceleași mișcări cu fandare pe piciorul celălalt. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 154. Așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchii îndoiți, cu sprijin pe mîna dreaptă, brațul stîng lateral : 1—2 săritură în spri-

jin costal pe mîna dreaptă, cu depărtarea picioarelor, cu piciorul drept înainte, genunchii întinși ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 155. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului : 1 — întinderea brațelor ; 2 — revenire ; 3 — întinderea brațelor o dată cu ridicarea piciorului stîng înapoi întins ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze pentru respirație și odihnă în funcție de nevoie.

Exercițiul 156. Culcat dorsal : 1—8 — ridicarea picioarelor și brațelor la verticală, cu forfecarea lor în plan frontal pe fiecare timp.

Exercițiul 157. Așezat în poziția de trecere peste gard, cu piciorul stîng înainte întins, dreptul lateral îndoit la unghi de 90° : 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuiri pe fiecare timp, ducînd fruntea la genunchi ; 5—6 — revenirea trunchiului, cu brațele sus ; 6—8 — îndoirea trunchiului înainte, apucînd cu ambele mîini vîrful piciorului de aceeași parte și arcuirea trunchiului pe fiecare timp (fig. 21). Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 158. Așezat depărtat : 1—8 — rotarea umerilor înapoi pe fiecare timp. 1—8 — aceleași mișcări înainte. 1—4 — sprijinirea palmelor cît mai aproape de șezută, cu umerii împinși mult



Fig. 21

înainte (peste linia palmelor) și ridicare în sprijin pe palme, în echer depărtat ; 5—8 — revenire cu relaxare. Se repetă exercițiul integral de 4—6 ori.

Exercițiul 159. Culcat facial cu brațele îndoite, mîinile sub bărbie : 1—3 extensia trunchiului, cu ducerea mîinilor pe șolduri ; 4—6 — aceeași mișcare în continuare, cu brațele lateral-sus ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi. Pentru creșterea eficienței mișcării se recomandă sprijinirea picioarelor sub mobilă, pentru a împinge în tălpi în vederea realizării extensiei cît mai ample a trunchiului.

Exercițiul 160. Culcat dorsal, cu mîinile sprijinite lîngă corp, picioarele ridicate la 45° : 1—2 — desenarea cifrei 8 culcat, începînd spre stînga, fără răsucirea șoldurilor ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 în continuare. 1—2 — ridicare în așezat, cu genunchii îndoiți și apucarea genunchilor, cu brațele încrucișate, spatele rotunjit, fruntea sprijinită pe genunchi ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări, începînd desenarea 8-ului în partea dreaptă. Se repetă exercițiul integral, alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 161. Stînd depărtat : 1—2 — ridicarea brațului drept, stîngul lateral, cu inspirație accentuată în hemitoracele drept ; 3—4 — îndoirea ușoară a trunchiului înainte, presînd același hemitorace pe linia rebordurilor costale (marginea inferioară a hemitoracelui), cu expirație puternică ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții cu prosop și extensor cu 5 corzi

Mers obișnuit, mers fandat înainte cu arcuire din șold și cu brațe lateral. Alergare obișnuită, variante de alergare. Deplasare înainte sau pe loc cu 4 sărituri ca mingea alternată cu sărituri pe un picior, genunchiul celuilalt picior îndoit, ținut cu brațele la piept.

Exercițiul 162. Stînd : 1 — balansarea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte, cu îndoirea genunchilor și balansarea brațelor înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 4×8 timpi. În finalul exercițiului se recomandă efectuarea diferitelor mișcări de brațe pentru încălzirea prealabilă în vederea lucrului cu extensorul cu 5 corzi.

Exercițiul 163. Stînd depărtat, cu mînerul extensorului fixat sub talpa piciorului stîng, celelalt mîner în mîna dreaptă brațul stîng întins lateral-sus : 1 — tracționarea extensorului cu brațul drept o dată cu îndoirea trunchiului lateral dreapta ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 4×8 timpi (fig. 22).

Exercițiul 164. Culcat dorsal cu picioarele depărtate, cu prosopul (sau o bucată de pînză) întins pe picioare și cu călcîiele sprijinite pe colțurile depărtate : 1—2 — extensia treimii superioare a trunchiului, cu sprijinirea creștetului pe sol, brațele lateral presează în sol ; 3—4 — revenire ; 5—7 — îndoirea trunchiului înainte și

apucarea marginii opuse (nefixată sub călcîie) a prosopului și tracționarea lui în sus ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 3×8 timpi.

Exercițiul 165. Stînd depărtat, cu trunchiul la orizontală, cu extensorul la spate, brațele lateral : 1 — tracționarea extensorului ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. De voie, se schimbă extensorul în față, orizontal și se efectuează același exercițiu de întindere a extensorului însă cu ușoară extensie a trunchiului. Se repetă alternativ, 4×8 timpi. Dacă executantul este antrenat poate efectua același exercițiu și din alte poziții (pe genunchi, așezat, culcat etc.).

Exercițiul 166. Stînd cu trunchiul îndoit înainte, cu prosopul ținut orizontal de capete, ușor strîns (executantul trebuie să fie îmbrăcat în slip) : de voie, se aplică automasaj pe gambe prin tracțio-

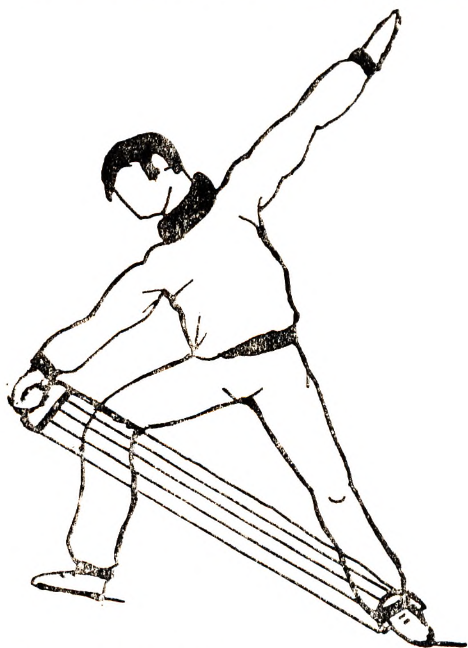


Fig. 22

narea alternativă a prosopului, urcînd ușor spre coapse, șezută și regiunea lombară, apoi pe același traseu și cu aceleași mișcări se revine în poziția inițială.

Exercițiul 167. Stînd depărtat, cu extensorul diagonal în dreptul șezutei, cu un mîner al extensorului pe sol sub talpa piciorului drept, celălalt în mîna stîngă : 1—2 — fandare laterală pe piciorul stîng o dată cu răsucirea trunchiului spre stînga și tracționarea

extensorului ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 168. Culcat facial, cu brațele înainte, extensorul orizontal, apucat de mînere, tălpile sprijinite sub dulap sau fotoliu : 1 — extensia trunchiului cu tracționarea în lateral a extensorului, cu brațele sus ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Același exercițiu se poate efectua într-o variantă mai ușoară, executînd extensia și îndoirea laterală a trunchiului, alternativ stînga și dreapta, cu prosopul ținut orizontal.

Exercițiul 169. Așezat, cu prosopul ținut transversal de capete : 1—8 — trecere în așezat echer și automasaj (efleuraj lateral) sub gambe și coapse. 1—8 — trecere în stînd pe omoplați, cu prosopul ținut pe sol orizontal, apucat de capete, depărtarea și apropierea picioarelor pe fiecare timp. 1—8 — din culcat dorsal cu picioarele la verticală automasaj cu prosopul, tracționîndu-l alternativ lateral (stînga-dreapta) de la glezne spre șolduri. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 170. Stînd cu extensorul ținut orizontal la nivelul pieptului : 1—2 — două sărituri ca mingea, cu coatele îndoite ; 3 — săritură dreaptă cu depărtarea picioarelor și întinderea scurtă a extensorului ; 4—6 — aterizare elastică, executînd aceleași mișcări ca la timpii 1—3. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 171. Stînd depărtat cu prosopul strîns, ținut orizontal în fată-jos, apucat de capete : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu inspirație accentuată în hemitoracele drept ; 3—4 îndoirea trunchiului înainte, cu prosopul ținut în același mod, expirație ; 5—8 — se execută aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții la perete și cu baston

Mers obișnuit, mers lateral cu pas fandat, 4 pași spre stînga, cu mîinile în șolduri, apoi cu piciorul drept. Alergare obișnuită, alergare 8 pași alternată cu 2 ghemuiri, cu brațele lateral.

Exercițiul 172. Stînd cu spatele la 1 m distanță de perete : 1—4 — rotarea brațelor înapoi cu coatele îndoite simultan, cu arcuirea picioarelor pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări înainte. 1 — fandare înainte pe piciorul stîng, cu extensia trunchiului, capul mult aplecat înapoi pînă executantul vede peretele din spate și cu tendința de a atinge peretele cu mîinile ; 2—3 — arcuiri din șold ;

4 — revenire în stînd ; 5—8 — fandare pe piciorul drept și executarea acelorași mișcări. Se repetă exercițiul integral, alternativ, 6—8×8 timpi.

Exercițiul 173. Stînd cu bastonul orizontal înainte : 1—2 — îndoirea piciorului stîng și trecerea acestuia printre mîini peste baston și ghemuire ; 3—4 — revenire în poziția inițială, cu executarea mișcărilor în sens invers ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 174. Stînd depărtat, cu trunchiul la orizontală, cu ambele mîini apucat de capătul de sus al bastonului, ținut vertical înainte, sprijinit cu celălalt capăt pe sol : 1—2 — prin săritură ghemuire ; 3—4 — prin săritură revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 175. Stînd cu bastonul orizontal înapoi-jos : 1—2 — introducerea piciorului stîng înapoi peste baston și revenire ; 3—4 — ghemuire cu ușoare arcuiri din umeri înapoi, cu bastonul ținut orizontal la spate și revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 176. Culcat facial, cu bastonul sprijinit vertical înainte pe sol, coatele îndoite : 1—4 — urcare în brațe pînă la capătul de sus al bastonului o dată cu extensia trunchiului ; 5—6 — menținerea poziției ; 7—8 — lăsarea bastonului pe sol și trecerea pe genunchi așezat pe călcîie, cu brațele înainte oblic-jos pe sol, arcuiri din umeri și trunchi pentru compensarea extensiei lombare. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 177. Așezat echer depărtat, cu bastonul ținut orizontal de mijloc cu mîna dreaptă : de voie, trecerea bastonului printre picioare și peste fiecare picior succesiv descriind un „8“ orizontal dintr-o mînă în cealaltă. Se execută 4 opturi spre stînga și 4 spre dreapta, cu pauze pentru relaxare.

Exercițiul 178. Stînd cu bastonul vertical în mîna dreaptă : de voie, balansarea în arc a picioarelor, alternativ, peste bastonul lăsat liber în momentul balansului piciorului, cu reapucarea acestuia după trecerea piciorului. Se repetă alternativ, de 8 ori.

Exercițiul 179. Culcat costal dreapta, cu brațul drept îndoit sub cap sprijinit pe sol, capul spre perete, brațul stîng sus sprijinit pe perete : 1 — ridicarea bazinului, cu ridicarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 180. Așezat cu spatele la perete, mîinile sprijinite la nivelul genunchilor : 1—3 — ridicarea picioarelor întinse cu vîrfurile în sus, presînd cu vîrfurile degetelor de la mîini pe sol, cu șezuta

bine apropiată de perete, astfel încît să se formeze un unghi de 90° între trunchi și coapse ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 181. Stînd cu bastonul ținut de un capăt în mîna dreaptă : 1—2 — sărituri cu ghemuire, cu balansarea bastonului pe sol sub picioare, cu aterizare pe vîrfuri cu bastonul înapoi ; 3—4 — ace-



Fig. 23

leași mișcări cu balansarea bastonului aproape de sol înainte ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 (fig. 23). Se repetă 2—3×8 timpi. De voie, mișcări de respirație din mers și de pe loc.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și cu 1—2 cărămizi (volume de carte sau hantele de 2 kg)

Mers obșnuit, mers pe vîrfuri, cu brațele sus, degetele încleștate, mers pe călcîie cu mîinile pe șolduri, mers pe laturile interne și externe ale labelor picioarelor, cu brațele lateral.

Alergarea obișnuită 3 minute și dacă există posibilitatea urcarea și coborîrea scărilor timp de 2—3 minute. În lipsa scărilor se poate improviza o cursă scurtă cu obstacole mici.

Mișcări de brațe cunoscute executate din alergare pe loc.
Exercițiul 182. Stînd depărtat, cu cîte un volum de carte sau cu cîte o cărămidă în mîini : 1 — răsucirea trunchiului la stînga cu trecerea greutății pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, cu balansarea brațelor la stînga (cu cărămizile în mîini) ; 2 — arcuire în același sens ; 3—8 — aceleași mișcări, cu fandare alternativă din ce în ce mai amplă, coborînd șezuta. 1—8 — aceleași mișcări, cu fandare din ce în ce mai mică pînă la revenirea în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.
Exercițiul 183. Stînd cu o cărămidă în mîna dreaptă : 1 — balansarea piciorului stîng întins înainte, cu trecerea cărămizii din mîna dreaptă în mîna stîngă pe sub genunchiul stîng ; 2—8 — aceleași mișcări, alternativ. Același exercițiu se poate executa cu îndoirea trunchiului înainte, cu trecerea cărămizii dintr-o mînă în alta pe după piciorul de bază, balansînd celălalt picior înapoi în cumpănă facială.
Exercițiul 184. Sprijin pe genunchi : 1—2 — balansarea piciorului stîng lateral, apoi la spate întins ; 3—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. 1 — sprijin culcat facial și prin săritură depărtarea picioarelor ; 2 — prin săritură revenire în sprijin facial ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 4×8 timpi, exercițiul integral.
Exercițiul 185. Așezat cu una sau două cărămizi prinse între tălpi, cu mîinile sprijinite înapoi pe sol : 1 — ridicarea picioarelor, ținînd bine cărămida între tălpi ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 1—8 — lăsarea cărămizilor pe sol și trecere în culcat dorsal, cu sprijin pe palme, cu picioarele depărtate și flotări înapoi pe fiecare timp. Se repetă integral exercițiul 6—8×8 timpi.
Eexercițiul 186. Așezat depărtat, cu cărămizile ținute în mîini și pe sol între picioare : 1—3 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire cu trunchiul la verticală și brațele sus ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. 1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse în aceeași direcție, cu cărămizile sprijinite pe sol, arcuiri din umeri și trunchi ; 3—6 — ridicarea cărămizilor ușor deasupra solului, menținînd poziția ; 7—8 — relaxare de voie, lăsînd cărămizile pe sol. Se repetă 4×8 timpi.
Exercițiul 187. Stînd depărtat, cu o cărămidă în mîna dreaptă : 1—2 — rotarea brațului drept pe jos, de la stînga pe sus la dreapta, cu ghemuire și revenire ; 3—4 — răsucirea trunchiului la dreapta

și rotarea brațului drept în plan sagital ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. 1—8 — se repetă cu brațul stîng (fig. 24). Se execută 4×8 timpi, în tempouri diferite (lente, rapide), pe loc și din alergare, în funcție de posibilitățile fizice.

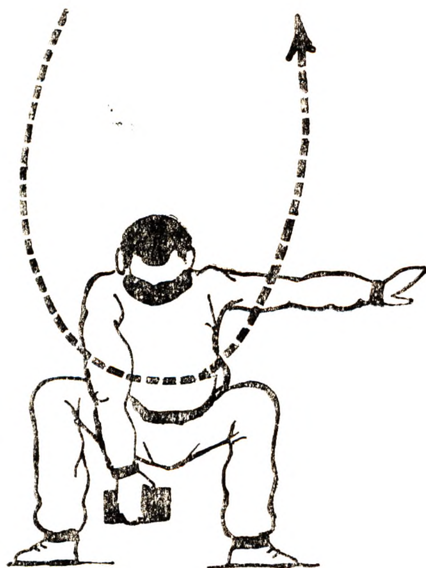


Fig. 24

Exercițiul 188. Stînd pe piciorul drept, cu brațele sus, cu cîte o cărămidă în mîini, piciorul stîng sprijinit lateral pe mobilă la o înălțime convenabilă : 1—4 — circumducția trunchiului la stînga, ducînd cărămizile o dată cu brațele întinse în direcția îndoirii trunchiului ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 189. Stînd cu brațele sus, cu cîte o cărămidă în mîini : 1—2 — trecere în așezat și balansarea picioarelor peste cap, cu cărămizile ținute cu brațele sus ; 2—3 — balansarea picioarelor peste cărămizi în arc mic ; alternativ stînga-dreapta, cu atingerea solului cu vîrfurile ; 4—5 — aceleași mișcări ca la timpii 2—3 ; 6—8 — îndoirea picioarelor și revenire în poziția inițială. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 190. Stînd între cărămizile așezate lateral la 0,50 m, cu mîinile pe șolduri : 1 — săritură în depărtat, cu aterizare în afara

cărămizilor ; 2 — prin săritură apropierea picioarelor între cărămizi ; 2—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 191. Culcat dorsal, cu o cărămidă așezată pe torace (capul pieptului) : 1 — inspirație amplă, cu ducerea brațelor sus ; 2 — expirație, cu coborîrea brațelor ; 2—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Este un exercițiu eficient pentru tonifierea mușchilor respiratori. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect la masă și cu coarda de sărit

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu mîinile la ceafă, coatele trase bine înapoi, spatele drept. Alergare variată : 8 pași alergare obișnuită alternată cu sărituri drepte ca mingea, cu ușoară deplasare lateral stînga, dreapta, cu brațele lateral.

Exercițiul 192. Stînd depărtat : 1 — încrucișarea brațelor în față, cu arcuirea picioarelor ; 2 — balansarea lor în arc pe jos, apoi lateral, simulînd mișcările dirijorului, cu arcuirea picioarelor ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5—7 — aplecarea trunchiului la 90°, cu ducerea brațelor lateral, cu arcuire pe fiecare timp. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 193. Stînd depărtat, cu brațele lateral-sus, cu un capăt al corzii fixat sub talpa piciorului drept și întinsă în unghi drept pe verticală cu mîna dreaptă, ținută bine întinsă în continuare orizontal cu mîna stîngă : 1 — fandare lateral stînga, cu îndoirea răsucită a trunchiului înainte spre stînga o dată cu ducerea mîinii drepte la glezna stîngă, menținînd unghiul drept al corzii, eventual mîna alunecă pe coardă atît cît este necesar să nu slăbească întinderea : 2—3 — arcuiri laterale ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi. Efectuat corect cu încordare maximă la întinderea corzii, exercițiul are valoarea celor cu rezistență.

Exercițiul 194. Stînd cu fața la masă, cu brațele sus : 1—2 — arcuiri cu brațele sus ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea gleznelor, cu fruntea la genunchi, cu arcuire ; 5—8 — aceleași mișcări. 1—2 — revenirea trunchiului cu brațele înainte ; 3 — cădere în

sprijin înclinat facial pe palme pe marginea mesei, cu îndoirea coatelor ; 4 — întinderea coatelor ; 3—7 — aceleași mișcări ; 8 — revenire. Se repetă 3×8 timpi.

Exercițiul 195. Stînd cu coarda la spate : 1—8 — sărituri ca mingea pe fiecare timp, cu rotarea corzii înainte, în plan sagital. 1—4 — continuarea rotării corzii în același sens cu 4 sărituri ca mingea pe piciorul drept ; 5—8 — patru sărituri pe piciorul stîng. Se repetă alternativ 6×8 timpi.

Exercițiul 196. Culcat dorsal, cu brațele oblic-jos sprijinite pe sol, cu picioarele ușor depărtate înainte-înapoi, tălpile legate cu coarda pliată în patru : 1 — ridicarea picioarelor depărtate la 45°, întinzînd bine coarda (piciorul drept este deasupra) și răsucirea bazinului la stînga pînă ce vîrful piciorului drept atinge solul : 2 — revenire cu picioarele la 45° ; 3—4 — aceleași mișcări ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 197. Stînd cu spatele la masă, apucat cu ambele mîini de margine înapoi : 1 — cădere înapoi, cu îndoirea brațelor în sprijin pe călcîiul drept, cu piciorul stîng ridicat înainte, cu vîrful în sus ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. 1—7 — se execută în continuare flotări cu cădere ; 8 — revenire în poziția inițială.

Exercițiul 198. Stînd pe piciorul stîng, dreptul întins lateral sprijinit pe masă, cu coarda sus, pliată în patru, ținută orizontal de extremități : 1—2 — aplecarea trunchiului la orizontală cu spatele drept, tracționînd coarda ; 3—4 — îndoirea trunchiului lateral dreapta spre masă; 5—6 — răsucirea trunchiului la stînga și revenire pe verticală, apoi îndoirea trunchiului la stînga în cumpănă costală, cu spatele drept, capul aplecat înapoi în același plan, cu piciorul ridicat de pe masă ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2×8 timpi pe o parte în continuare, în total alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 199. Stînd cu coarda înainte : 1—8 — sărituri ca mingea peste coarda învîrtită înapoi și de voie, oprirea corzii la spate. 1—8 — aceleași mișcări cu învîrtirea corzii înainte. Se repetă 6×8 timpi.

Exercițiul 200. Culcat dorsal, cu fața la masă, cu piciorul stîng sprijinit pe marginea mesei, dreptul prins de talpă cu mîna de aceeași parte, cu coarda dublată și răsucită, brațul stîng lateral pe sol : 1—3 — tracționarea piciorului drept cu arcuiri pe fiecare timp ;

4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. 1—8 — se repetă cu același picior, apoi se trece coarda la celălalt picior (fig. 25). Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 201. Stînd cu coarda la spate : 1—8 — alergare pe loc, cu sărituri peste coarda învîrtită în viteză înainte (învîrtirea lentă nu dă posibilitatea respectării tempoului normal de alergare) și oprirea

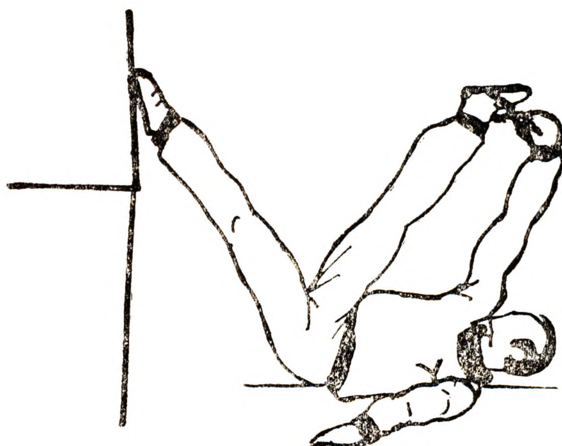


Fig. 25

corzii de voie. 1—8 — aceleași mișcări învîrtind coarda înapoi. Se repetă 4×8 timpi cu deplasare (2×8 timpi înainte, 2×8 timpi înapoi). Mișcări de respirație și odihnă la nevoie.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 51—55 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiecte

Mers obișnuit, variație de pași cu mîinile încrucișate la spate, la 3 pași ridicarea alternativă a unui picior la passé lateral. Alergare obișnuită apoi la 4 pași alergare și 8 sagital cu balansarea brațelor în cerc executată cu ambele brațe lateral stînga, pe jos înapoi, în plan sagital, o dată cu răsucirea trunchiului și aceleași mișcări în partea cealaltă.

Exercițiul 202. Fandat înainte pe piciorul stîng : 1—4 — înclinarea trunchiului drept înainte, cu balansarea brațelor înainte-înapoi, alternativ, pe fiecare timp ; 5—6 — sprijinirea mîinilor pe sol, cu întinderea genunchiului stîng fandat o dată cu îndoirea trunchiului înainte și ridicarea piciorului drept întins înapoi. Se execută 4×8 timpi.
Exercițiul 203. Așezat, cu mîinile sprijinit înapoi : 1—4 — ridicarea și coborîrea piciorului stîng înainte pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări din sprijin culcat dorsal, cu ridicarea bazinului. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.
Exercițiul 204. Așezat pe coapsa dreaptă, cu ambele mîini sprijinite în față : 1 — îndoirea piciorului stîng, cu genunchiul orientat lateral ; 2 — întinderea piciorului ; 3—4 — aceleași mișcări ; 5 — balansarea piciorului stîng lateral-sus ; 6 — coborîrea piciorului energic cu apropierea lui de celălalt (acest exercițiu întărește musculatura antero-internă a coapsei) ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. Se repetă 2×8 timpi, cu fiecare picior.
Exercițiul 205. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite pe sol, în dreptul pieptului : 1—2 — extensia trunchiului o dată cu întinderea brațelor și îndoirea piciorului stîng la passé lateral ; 3—4 — alunecarea mîinilor înainte pe sol și coborîrea trunchiului, cu capul între brațe, cu întinderea și ridicarea piciorului stîng înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări și cu piciorul celălalt. Se repetă 2—4×8 timpi.
Exercițiul 206. Stînd depărtat, cu mîinile la ceafă : 1—4 — rotarea capului și ușor a treimii superioare a trunchiului ; 5—6 — îndoirea trunchiului încercînd așezarea palmelor pe sol, cu arcuire ; 7—8 —


Fig. 26

îndoirea genunchilor, cu trunchiul drept, înclinat și introducerea brațelor printre picioare, după genunchi (execută numai cine poate și sărituri ca mingea, de voie, din această poziție) (fig. 26). Se repetă 2—3×8 timpi.
Exercițiul 207. Stînd cu brațele lateral : 1—2 — ducerea piciorului drept înainte pe vîrf și porté în arc de cerc, cu vîrful sprijinit pe sol pînă la spate, cu genunchii bine întinși ; 3—8 — aceleași mișcări

în continuare. 1—8 — aceleași mișcări se execută și în partea cealaltă. 2×8 — aceleași mișcări cu piciorul de bază ușor îndoit (fandat). 2×8 — aceleași mișcări cu piciorul ridicat la 90°, executînd de la început cumpănă dorsală mică și cu porté lateral, cumpănă facială. Exercițiul se poate împărți în 3 mișcări cu pauze pentru odihnă.

Exercițiul 208. Stînd : 1—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu genunchii întinși și deplasarea palmelor înainte pe sol pînă la trecerea în culcat facial, cu coatele îndoite, palmele lateral lîngă piept ; 7—8 — extensia trunchiului o dată cu îndoirea piciorului stîng mult înapoi. 1—2 — coborîrea piciorului stîng întins și revenirea trunchiului ; 3—8 — cu împingere în palme deplasare înapoi pe palme, cu picioarele întinse și revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 209. Culcat dorsal, cu brațele oblic-jos sprijinite pe sol : 1—4 — ridicarea lentă a picioarelor cu spirale medii executate spre dreapta, cu ridicarea ușoară a picioarelor la 90° ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă, coborînd picioarele lent pe sol. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 210. Stînd depărtat, cu brațele încrucișate, apucat înainte de coate : 1 — îndoirea trunchiului înainte cu tendința de a atinge solul cu antebrațele (atenție la încălzirea specială a musculaturii posterioare și interioare a picioarelor) ; 2—3 — arcuiri ; 4 — revenire ; 5—7 — fandare lateral dreapta, cu sprijin pe palma dreaptă și îndoirea trunchiului în aceeași direcție, cu brațul stîng sus, care, de asemenea, are tendința de a atinge solul lateral, pe deasupra capului, cu arcuiri ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 211. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—8 — sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor. 1—2 — forfecare înainte-înapoi începînd cu piciorul stîng ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze pentru respirație și odihnă.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții cu prosop și cu un volum de carte

Mers obișnuit, mers cu mîinile la ceafă, spatele drept, cu pași încrucișați înainte ; același mers cu mîinile pe șolduri, dar la fiecare pas passé lateral, apoi pas încrucișat.

Alergare cu genunchii la piept 8 pași, alternată cu 4 sărituri ca mingea, cu săritură intermediară cu balansarea alternativă a unui picior lateral. Se repetă de 2—3 ori.

Exercițiul 212. Stînd : 1—2 — ghemuire, cu balansarea brațelor lateral stînga și revenire ; 3—7 — aceleași mișcări se execută alternativ ; 8 — revenire în poziția inițială. 1 — balansarea brațelor sus, cu ghemuire și întinderea genunchilor ; 2 — aceeași arcuire mare de genunchi cu îndoirea trunchiului înainte, cu balansarea brațelor înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 213. În costum de baie, de voie, așezat pe marginea patului sau pe sol, pe mochetă, cu prosopul strîns, efleuraj (netezire) sau fricțiune circulară pe brațe, pe picioare, pe spate, pe abdomen, aplicînd numai efleurajul circular ușor pe colonul ascendent, transvers și descendent (de la apendice în sus, la stînga și în jos spre regiunea inghinală stînga). În general automasaj efectuat de la periferie spre centru încălzește bine organismul și activează marile funcțiuni.

Exercițiul 214. Stînd cu piciorul stîng ridicat înainte întins, cu prosopul pliat trecut pe sub gambă și ținut cu capetele strînse în fiecare mînă : 1—2 — ghemuire și trecere în culcat dorsal, cu ducerea ambelor picioare peste cap ușor depărtate înainte, tracționînd mai aproape cu prosopul piciorul stîng ; 3—4 — balansarea picioarelor și revenire în poziția inițială (cine nu poate, revine de voie în poziția inițială) ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 215. Culcat facial, cu un volum de carte ținut în mîini, cu brațele înainte și un volum de carte ținut între glezne : 1—2 — extensie, cu ridicarea brațelor și picioarelor cu volumul de carte ; 3—4 — revenire cu relaxare ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 216. Stînd pe genunchii și călcîiele depărtate cu cîte un volum de carte în fiecare mînă, brațele lîngă corp : 1—2 — înclinarea trunchiului înapoi, cu spatele drept, cu brațele înainte ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări din ce în ce mai ample. Se repetă 2—3×8 timpi. Executantele care au antrenament se înclină pînă ajung din stînd pe genunchi, în culcat dorsal, cu brațele lateral și revin prin împingere în sol cu volumele de carte.

Exercițiul 217. Așezat cu 1—2 volume de cărți pe vîrfurile picioarelor, brațele înainte, cu un volum de carte ținut cu ambele mîini : 1 — ridicarea picioarelor în echer, cu ducerea brațelor înainte ; 2 — coborîrea ușoară a picioarelor (fără să atingă solul), aceeași mișcare o fac brațele înainte cu volumul de carte ; 3—7 — aceleași mișcări în continuare ; 8 — revenire. În continuare trecere în culcat dorsal, cu gambele ridicate la verticală, cu tălpile în flexie dorsală pe care se așază cu grijă 1—2 volume de carte, cu brațele sus, menținînd poziția 10—20 secunde și revenire de voie. Exercițiul se repetă integral de 2—3 ori.

Exercițiul 218. Culcat facial, cu prosopul trecut pe sub piciorul sting ușor ridicat și întins, brațele înapoi-sus, trunchiul ușor extins : 1—2 — „leagănul", se extinde alternativ trunchiul, apoi se apleacă trunchiul înainte și se ridică piciorul sting sus-înapoi ca urmare a tracționării cu brațele ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Este indicat ca leagănul să se execute din inerție, menținînd balansul continuu 8 timpi, fără pauze care strică cursivitatea mișcării. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 219. Stînd cu o pînză (prosop vechi) în care se leagă o carte (gen minge praștie), apucat cu mîna dreaptă de extremitățile pînzei înnodate : 1—2 — opt sagital (cerc spre stînga), cu arcuiri din genunchi ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta ; 5—8 — se execută în continuare, alternativ. 1—4 — trecere în stînd depărtat înainte-înapoi, cu piciorul drept înainte și rotarea frontală a obiectului pe jos spre stînga ; 5—8 — se execută rotarea în sens opus.

Exercițiul 220. Așezat depărtat, cu prosopul ținut întins sus orizontal, apucat de capete volumul de carte între glezne : 1—4 — circumducția trunchiului spre stînga, tracționînd continuu prosopul ;

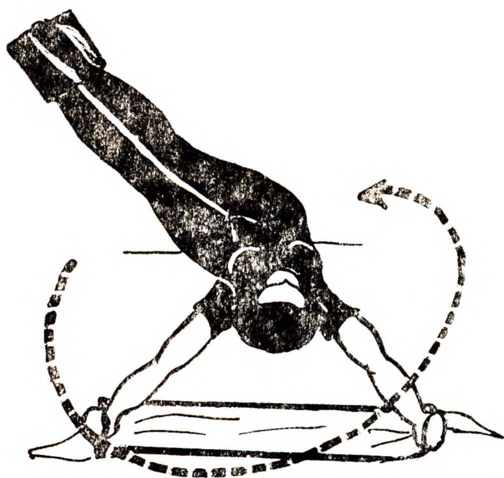


Fig. 27

5—7 — rotarea picioarelor spre stînga și peste cap, timp în care prosopul este tracționat puternic cu brațele sus ; 8 — revenire în poziția inițială (fig. 27). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 221. Stînd depărtat : 1—2 — inspirație, cu brațele sus, degetele încleștate ; 3—4 — expirație, cu îndoirea trunchiului înainte, cu scuturarea brațelor din umeri.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciţii la masă şi cu un extensor

Mers obişnuit, cu diferite mişcări de braţe : rotări mici, medii, mari, în plan sagital, balansări cu arcuiri sus, lateral şi jos. Variaţie de paşi, cu braţele lateral, la 3 paşi arabesc cu echilibru pe vîrful unui picior, cu celălalt ridicat înapoi întins. Se execută alternativ.

Alergare obişnuită, apoi cu diferite mişcări de braţe ca la mers, coordonate după ritmul preferat.

Exerciţiul 222. Stînd cu coarda de extensor jos, ţinută orizontal de capete : 1—2 — ducerea extensorului orizontal sus, cu trunchiul uşor răsucit spre stînga şi uşoară îndoire a genunchilor orientaţi spre dreapta ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi, cu ghemuirea din ce în ce mai amplă a picioarelor.

Exerciţiul 223. Stînd pe genunchiul stîng, cu extensorul fixat la mijloc sub vîrful piciorului stîng, extensorul înapoi, apucat lateral jos de capete : 1—2 — extensia trunchiului cu ducerea braţelor sus o dată cu tracţionarea extensorului ; 3—4 — relaxarea braţelor şi a trunchiului, cu trecere în aşezat pe călcîiul piciorului stîng, cu piciorul drept întins înainte, trunchiul îndoit înainte ; 5—8 — aceleaşi mişcări ca la timpii 1—4 (fig. 28). Se repetă alternativ, 4×8 timpi.



Fig. 28

Exerciţiul 224. Aşezat pe coapsa stîngă, sprijinit pe antebraţul stîng, braţul drept lîngă corp, cu extensorul încheiat după tălpi : 1—4 — depărtarea picioarelor tracţionînd extensorul o dată cu ducerea braţului drept lateral ; 5 — întoarcere de 90° la dreapta, cu sprijin pe ambele palme, cu ridicarea bazinului în stînd depărtat pe vîrfuri, tracţionînd de extensor ; 6—7 — menţinerea poziţiei ; 8 — relaxare de voie. Se repetă 2—4×8 timpi, în funcţie de antrenament şi pregătire tehnică.

Exerciţiul 225. Stînd pe piciorul stîng, dreptul îndoit înainte sprijinit pe masă, cu extensorul ţinut sus orizontal : 1—2 — extensia trun-

chiului cu arcuire o dată cu tracționarea extensorului ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte concomitent cu întinderea genunchiului drept și îndoirea piciorului de bază, cu fruntea pe genunchi și tracționarea extensorului de 2 ori consecutiv lateral cu brațele înainte ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 226. Culcat facial, piciorul drept îndoit, cu mîna dreaptă apucat de marginea mesei, piciorul stîng întins, apucat cu mîna de aceeași parte de extensorul încheiat după talpa piciorului stîng ; 1—3 — tracționarea înapoi a piciorului stîng cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare (fig. 29). Se repetă alternativ, 4×8 timpi, cîte 2×8 timpi consecutiv.

Exercițiul 227. Culcat dorsal pe masă (masa fiind acoperită cu o pătură), cu brațele lateral apucat de marginea mesei, picioarele în afara suprafeței de sprijin : 1—2 — forfecarea amplă a picioarelor

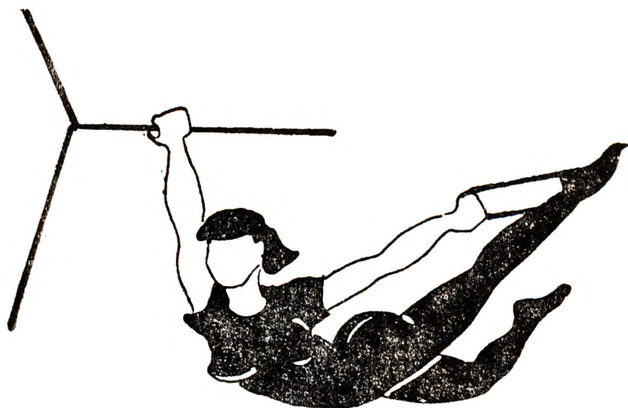


Fig. 29

ca la craul ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, fără a neglija amplitudinea mișcărilor (piciorul de jos să fie aproape de sol) în scopul asigurării eficienței mișcării, în special pentru musculatura centurii abdominale.

Exercițiul 228. Culcat facial pe masă, cu brațele sus, apucat de marginea depărtată a mesei : 1 — balansarea piciorului stîng înapoi ; 2 — revenire ; 3—8 — se repetă în continuare aceeași mișcare. Se repetă 2—4×8 timpi, după posibilități.

Exercițiul 229. Stînd pe piciorul drept, stîngul ridicat întins la spate, sprijinit pe masă pînă la șold, brațele înainte-jos, cu extensorul ținut de capete orizontal : 1—3 — ridicarea brațelor sus, cu arcuiri pe fie-

care timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ 2—4×8 timpi.

Exercițiul 230. Stînd depărtat cu extensorul ținut cu un capăt sub piciorul stîng, de partea laturii externe a tălpii, iar celălalt capăt apucat cu mîna de aceeași parte, ținut înainte, spatele ușor rotunjit, brațul drept lateral : 1—2 — ducerea extensorului tracționat prin lateral înapoi cu mîna stîngă o dată cu extensia ușoară a trunchiului ; 3—4 — arcuiri pe fiecare timp ; 5—6 — revenire ; 7—8 — arcuiri cu tracționarea extensorului înainte-sus (fig. 30). Se repetă alter-

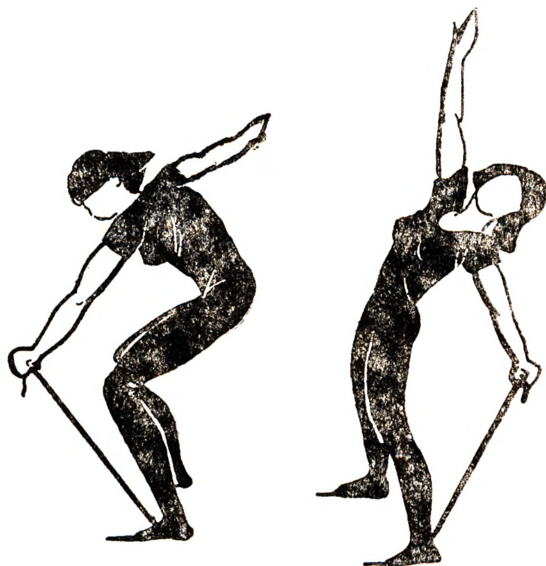


Fig. 30

nativ, 2—4×8 timpi, cu pauze pentru odihnă și respirație, fără a neglija indicația referitoare la respirația ritmică paralel cu mișcarea.

Exercițiul 231. Stînd cu extensorul apucat diagonal înainte, cu brațul stîng lateral-sus, celălalt lateral-jos : 1—3 — sărituri ca mingea pe fiecare timp, cu tracționarea extensorului ; 4 — schimbarea poziției extensorului prin coborîrea brațelor o dată cu ușoara arcuire a picioarelor ; 5—7 — aceleași mișcări ca la timpii 1—3 în partea cealaltă ; 8 — ghemuire cu expirație amplă, cu mîinile sprijinite pe sol, extensorul slăbit, dar fără desprinderea prizei. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exerciții la studio și cu scaun (taburet)

Mers obișnuit, variație de pași : 8 pași încrucișați cu dreptul peste stîngul, cu brațele lateral, apoi aceiași pași în partea cealaltă. Se repetă variația de la mers din alergare, cu mîinile pe șolduri.
Exercițiul 232. Așezat pe marginea scaunului : 1 — balansarea brațelor sus ; 2 — balansarea brațelor jos-înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, apoi liber cu brațele relaxate lîngă corp. 1—2 — ducerea brațelor sus, antebrațele suprapuse, apucat de coate, extensia trunchiului cu spatele sprijinit de spetează ; 3—7 — arcuiri înapoi, cu aplecarea capului înapoi pe fiecare timp ; 8 — revenire. Se execută 2×8 timpi.
Exercițiul 233. Culcat costal stînga pe studio, brațul stîng întins sub cap, brațul drept îndoit, apucat de marginea acestuia, piciorul drept întins lateral, sprijinit pe taburet, corpul bine extins : 1—3 — îndoirea piciorului stîng cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.
Exercițiul 234. Așezat între studio și taburet, cu brațele lateral, mîinile sprijinite pe acesta : 1—2 — ridicarea bazinului o dată cu depărtarea picioarelor bine întinse, cu sprijin pe palme ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi.
Exercițiul 235. Fandat pe piciorul stîng între studio și taburet, cu mîinile sprijinite pe acestea lateral : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins înapoi, păstrînd trunchiul înclinat și drept în sprijin culcat facial pe palme și vîrful piciorului drept ; 3—4 — revenire în poziția inițială cu arcuire din șold ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.
Exercițiul 236. Așezat cu spatele la studio, cu brațele lateral sprijinite pe acesta, cu un taburet înainte pe care se sprijină tălpile, picioarele bine întinse : 1 — depărtarea picioarelor cu coborîrea lor

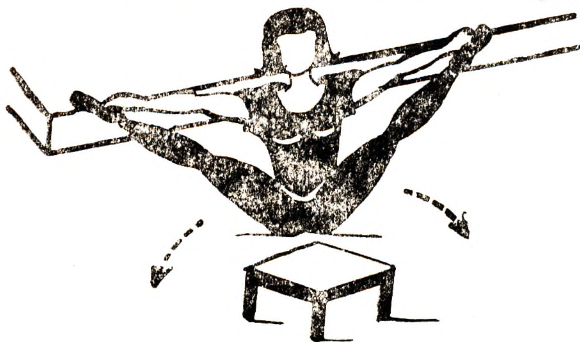


Fig. 31

fără să atingă solul ; 2 — revenire cu picioarele apropiate deasupra taburetului fără să-l atingă (cine nu poate le sprijină ca în poziția inițială) ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare (fig. 31). Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze la nevoie și automasarea musculaturii abdominale.

Exercițiul 237. Culcat costal dreapta pe sol, cu brațul drept întins pe studio, brațul stîng îndoit sprijinit pe sol în față, picioarele întinse, cu un scăunel așezat pe sol la nivelul gambelor : 1—2 — balansarea picioarelor apropiate în arc înapoi peste scaun și coborîrea picioarelor pe sol ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceeași mișcare se execută alternativ. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 238. Așezat cu spatele la studio, cu mîinile sprijinite înapoi pe acesta, cu piciorul stîng îndoit, dreptul întins înainte sprijinit pe taburetul așezat în față : 1—2 — ridicarea bazinului cu împingere în



Fig. 32

piciorul de bază (cel de pe sol) o dată cu întinderea coatelor, capul aplecat înapoi ; 3—4 — revenire cu bărbia în piept, spatele rotunjit ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 32). Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 239. Culcat facial pe sol, cu picioarele întinse sprijinite pe marginea studioului, brațele îndoite, cu mîinile sub bărbie, taburetul amplasat înainte la 0,80 m distanță (lungimea brațelor întinse) : 1 — extensia trunchiului o dată cu întinderea brațelor și ridicarea piciorului stîng întins ; 2—3 — arcuiri din trunchi și umeri, cu linia umerilor deasupra taburetului, piciorul stîng menținut în contracție statică (izometrică) ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută și cu piciorul drept. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 240. Stînd cu mîinile pe șolduri, cu spatele la studio : 1 — săritură ca mingea în stînd depărtat, cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—2 — trecere în culcat dorsal pe studio o dată cu ridicarea picioarelor întinse pînă ce vîrfurile ating studioul peste cap, brațele sprijinite oblic-jos pe studio ; 3—6 — depărtarea și apropierea picioarelor pe fiecare timp ; 7—8 — revenire în stînd. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 241. Culcat dorsal pe studio : 1 — ducerea brațelor prin înainte lateral-sus, cu inspirație, picioarele apropiate și bine încordate ; 2 — coborîrea brațelor lîngă corp, cu expirație și relaxare cu picioarele și brațele ușor depărtate, ochii închiși ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții cu baston și la perete

Mers obișnuit, pas de vals cu brațele lateral : 1 — pas lung cu piciorul stîng, cu ușoară arcuire din genunchiul drept (plié) ; 2—3 — doi pași mici pe vîrfuri în continuare ; 4—6 — aceleași mișcări începînd cu piciorul drept. Variație cu pași de vals : 1—3 — pas de vals înainte cu piciorul stîng, cu balansarea (în plan sagital-înainte-sus) grațioasă a brațelor sus, palmele rămîn în urma mișcării în flexie palmară, trunchiul și capul ușor extinse ; 4—6 — pas de vals cu piciorul drept, cu balansarea brațelor prin înainte-jos înapoi, tot în plan sagital, cu spatele ușor rotunjit, palmele în flexie dorsală în finalul balansului. Se repetă de voie, 1—2 minute, cu acompaniament muzical.

Alergare obișnuită, alergare cu bastonul ținut orizontal la spate la nivelul omoplaților, cu îndoirea trunchiului la 4 pași alternativ stînga-dreapta, menținînd poziția bastonului.

Exercițiul 242. Stînd ghemuit, cu bastonul ținut de capete orizontal sprijinit pe sol : 1 — cu tracționarea capetelor bastonului lateral și spre corp cu ridicare în stînd pe vîrfuri, cu extensie ușoară și întinderea brațelor sus, capul aplecat înapoi ; 2 — cu arcuire ușoară a genunchilor, cerc mediu sagital înainte executat de la piept în sus, înainte jos ; 3 — aceleași mișcări ca la timpul 2 ; 4 — cu același cerc mediu sagital revenire în poziția inițială ; 5—8 — se execută aceleași mișcări. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 243. Stînd depărtat, cu bastonul orizontal înainte-jos : 1 — săritură mică, razantă, lateral dreapta, menținînd genunchii îndoiți, cu trunchiul îndoit la dreapta o dată cu ducerea brațelor sus ; 2—8 — aceleași mișcări în continuare, menținînd bastonul sus. 1—2 — balansarea piciorului drept lateral, cu talpa în flexie dorsală și coborîrea lui cu dublă săritură mică (ca la french cancan) ; 3—8 —

aceleași mișcări în continuare, cu coborîrea brațelor prin înainte-jos, bastonul orizontal. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 244. Culcat dorsal, cu picioarele depărtate și sprijinite pe perete, cu brațele sus ținînd bastonul orizontal, apucat de capete : 1—2 — ridicarea energică a trunchiului cu sprijinirea bastonului vertical cu un capăt pe sol între picioare, de celălalt apăsînd în sol cu ambele mîini ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 245. Stînd depărtat cu spatele apropiat, și rezemat de perete, cu bastonul sus ținut orizontal, apucat de capete : 1 — ridicarea piciorului drept lateral, cu îndoirea trunchiului la dreapta ; 2 — trecere în depărtat cu semirotarea trunchiului de la dreapta pe jos la stînga, cu genunchii întinși, cu ducerea bastonului în aceeași parte ; 3 — cumpănă costală stînga cu ridicarea piciorului drept lateral ; 4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze pentru odihnă.

Exercițiul 246. Stînd pe genunchi, cu spatele la perete, cu trunchiul aplecat înainte, brațele sus cu bastonul ținut orizontal, apucat de capete : 1—4 — extensia și răsucirea trunchiului la dreapta, cu atingerea peretelui cu bastonul vertical, brațul stîng lateral-sus,

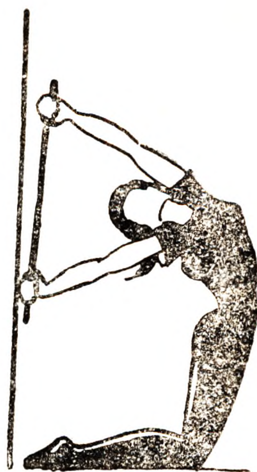


Fig. 33

dreptul lateral-jos ; 5—8 — revenire în poziția inițială, menținînd capul aplecat înapoi pe parcursul mișcării pînă la finalul poziției inițiale (fig. 33). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 247. Stînd pe piciorul drept, cu spatele la perete, cu bastonul trecut orizontal pe sub talpa piciorului stîng ridicat și îndoit, bastonul apucat de capete : 1 — întinderea genunchiului stîng, cu talpa sprijinită pe bastonul orizontal ; 2—3 — arcuiri cu tracționarea în sus a piciorului stîng cu bastonul ; 4 — revenire ; 5—8 — se repetă aceleași mișcări (fig. 34). Se execută alternativ, 4×8 timpi.



Fig. 34

Exercițiul 248. Culcat costal stînga, cu talpa piciorului drept ușor ridicată și sprijinită lateral pe perete, piciorul stîng îndoit, trunchiul ușor extins, brațele sus, cu bastonul ținut orizontal, apucat de capete : 1 — ridicarea trunchiului cu îndoirea lui spre dreapta, cu brațele sus, tracționînd lateral de capetele bastonului ; 2—3 — două arcuiri laterale spre dreapta ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări, menținînd talpa lipită de perete. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 249. Așezat pe coapsa dreaptă, de voie, automasaj cu bastonul pe partea externă a coapsei piciorului stîng, apoi pe cea internă ; din așezat automasaj pe partea anterioară a musculaturii coapsei (de la periferie, în sensul circulației venoase).

Exercițiul 250. Stînd pe piciorul drept, cu umărul drept spre perete, piciorul stîng îndoit la 90° la spate ; de voie, trecerea bastonului orizontal pe sub vîrful piciorului stîng, cumpănă facială tracționînd piciorul stîng cu tendința de a se deschide unghiul genunchiului stîng

mai mult de 90° (la nevoie mişcarea se execută cu sprijinirea umărului drept de perete. Se repetă alternativ, cu ritmul preferat, de 4—6 ori.

Exercițiul 251. Culcat dorsal, cu picioarele îndoite cu vîrfurile sprijinite pe sol, cu brațele sus, ținînd bastonul orizontal, apucat de capete : 1 — ridicare energică în echer depărtat, cu spatele drept, introducînd bastonul orizontal între picioare sub nivelul călcîielor ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleaşi mişcări. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 252. Culcat facial, cu bastonul ținut orizontal pe şezută : de voie, automasaj cu bastonul pe musculatura posterioară în diverse sensuri, energic împotriva celulitei sau pentru prevenirea instalării acesteia.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 51—55 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții cu hantele de 2—3 kg, săculeți cu nisip, rulou cu nisip

Mers obişnuit, mers cu diferite mişcări de brațe executate în ritmul convenabil : craul, forfecări înainte cu arcuiri laterale, rotări din umeri în ambele sensuri, cu coatele îndoite.

Alergare înainte-înapoi, în cerc, urcare pe trepte (dacă există posibilitatea), cu mişcările brațelor de la mersul obişnuit.

Exercițiul 253. Stînd cu cîte o hantelă de 2—3 kg în mînă : 1—4 — ducerea brațelor lateral, cu pronație şi supinație pe fiecare timp, cu ghemuire lentă, cu genunchii orientați lateral ; 5—8 — cu aceleaşi mişcări de brațe revenire. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 254. Culcat dorsal pe colacul cu nisip aşezat la nivelul omoplaților, brațele lîngă corp, cu cîte o hantelă în mînă : 1—2 — balansarea brațelor întinse peste cap o dată cu ridicarea bazinului şi depărtarea picioarelor cu sprijin pe călcîie, vîrfurile în sus ; 3—6 — forfecarea brațelor sus pe fiecare timp ; 7—8 — revenire. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 255. Stînd depărtat, cu un picior înainte, pe vîrfuri, cu brațele sus, cu cîte o hantelă în mîini : 1—4 — craul cu brațele sus ; 5—7 — îndoirea trunchiului înainte, cu brațele mult înapoi, craul ; 8 — revenire. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 256. Stînd cu colacul fixat la mijloc, cu brațele jos, cu hantelele în mîini : 1—2 — săritură ca mingea cu rotarea brațelor în plan sagital ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. De voie, hantelele se așază pe sol și din sprijin culcat facial, cu vîrfurile picioarelor sprijinite mai sus decît solul (o treaptă, taburet, marginea studioului etc.), cu colacul cu nisip fixat la mijloc se execută 6—8 flotări sau mai multe, cu pauze pentru relaxare. Se repetă exercițiul integral de 3—4 ori.

Exercițiul 257. Culcat dorsal, brațele lîngă corp, cu hantelele în mîini și cu săculeți cu nisip de 2 kg fixați la glezne : 1—4 — rotarea simultană, lentă a brațelor și picioarelor (ridicarea brațelor și picioa-

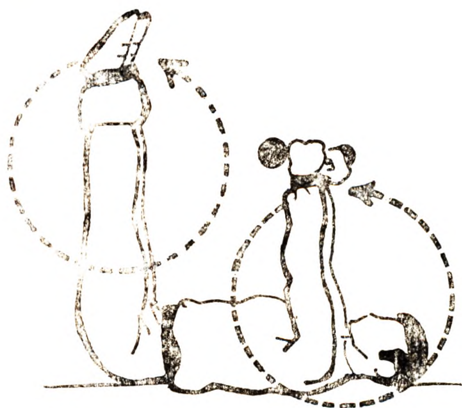


Fig. 35

relor la verticală, cu depărtarea și revenirea lor) ; 5—8 — aceleași mișcări în sens opus (fig. 35). Se repetă 4—6×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 258. Culcat facial cu colacul cu nisip fixat la mijloc, cu cîte o hantelă în mîini și cu cîte un săculeț cu nisip fixat de glezne : 1 — extensie cu brațele sus, executînd pronație și supinație, în timp ce picioarele se extind și se depărtează ; 2—3 — continuarea mișcărilor ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 259. Stînd pe genunchiul drept, stîngul îndoit înainte sprijinit cu talpa pe sol, trunchiul îndoit înainte, brațele întinse, cu hantelele în mîini sprijinite pe sol : 1—4 — extensia trunchiului cu ducerea lentă a brațelor prin înainte, sus, înapoi, executînd pronație și supinație pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări cu revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 260. Culcat dorsal, cu hantele în mîini și săculeți cu nisip fixați la glezne : 1 — ridicarea trunchiului energic în așezat, cu spatele drept o dată cu balansarea brațelor înainte și ridicarea piciorului stîng sus, cu ducerea hantelelor înapoia genunchiului stîng ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări alternative. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 261. Ghemuit, hantelele în mîini, săculeții cu nisip fixați la glezne și colacul cu nisip la mijloc : 1 — săritură în stînd depărtat, cu ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 262. Stînd : 1—4 — mers de voie cu ducerea brațelor sus, cu inspirație amplă ; 5—8 — continuarea mersului cu coborîrea brațelor prin lateral, cu expirație. Se repetă 2×8 timpi. Relaxare cu sărituri ușoare de pe un picior pe celălalt, cu scuturarea brațelor și picioarelor. În final se recomandă și un ușor automasaj, în special după exercițiile de forță.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții la birou (masă), scaun și cu coarda de sărit

Mers obișnuit, mers fandat (la fiecare pas fandare înainte), cu brațele lateral. Alergare obișnuită, săritura ștrengarului — pas săltat cu îndoirea alternativă a unui picior și balansarea brațului opus sus, din alergare rotări de brațe cu coatele îndoite, apoi cu brațele întinse în plan sagital, în ambele sensuri ; săritura ștrengarului cu aceleași rotări de brațe, menționate la alergare.

Exercițiul 263. Stînd depărtat, cu fața la speteaza scaunului, cu trunchiul aplecat la orizontală, mîinile sprijinite pe spetează : 1—4 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 5—6 balansarea piciorului stîng întins înapoi și revenire ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 264. Stînd cu spatele la masă, coarda trecută după piciorul mesei (sau o clanță mai solidă, calorifer etc.), de capetele corzii întinse apucat cu brațele lateral : 1 — fandare înainte pe piciorul stîng, cu brațele oblic-înapoi, trunchiul extins ; 2—3 — arcuiri din șold și trunchi pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu fandări pe piciorul celălalt. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 265. Așezat depărtat pe scaun, cu coarda pliată trecută după spetează, apucat de capete, cu brațele lateral : 1—3 — tracționarea corzii înainte cu brațele lateral ; 4 — rezemarea spatelui relaxat pe spetează, cu încrucișarea brațelor în față ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 266. Stînd cu coarda la spate : 1—8 — sărituri ca mingea (dreaptă) pe fiecare timp, cu învîrtirea corzii înainte. De voie, plierea corzii în patru, apucată de capete ca un baston, stînd depărtat : 1—4 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu arcuire pe fiecare timp ; 5 — ghemuire și trecere în culcat dorsal, cu brațele sus, ținînd coarda ca la exercițiul precedent, cu ducerea picioarelor peste cap ; 6 — depărtarea și apropierea picioarelor cu tracționarea corzii ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6.

Exercițiul 267. Așezat pe taburet, cu spatele la masă, rezemat, cu brațele lateral, apucat de marginea mesei, coarda pliată trecută în patru după tălpi : 1—2 — ridicarea alternativă a picioarelor sus (stîngul apoi dreptul), tracționînd continuu coarda ; 3—8 — aceleași mișcări. 1—2 — trecere în stînd depărtat, cu extensia trunchiului, cu sprijin pe palme ; 3—6 — arcuiri de trunchi și bazin ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 268. Stînd depărtat, cu coarda trecută întinsă pe sub tălpi, cu brațele lateral : 1—4 — tracționarea corzii izometric (ca într-un cadru izometric), cu încordarea întregului corp ; 5—7 —

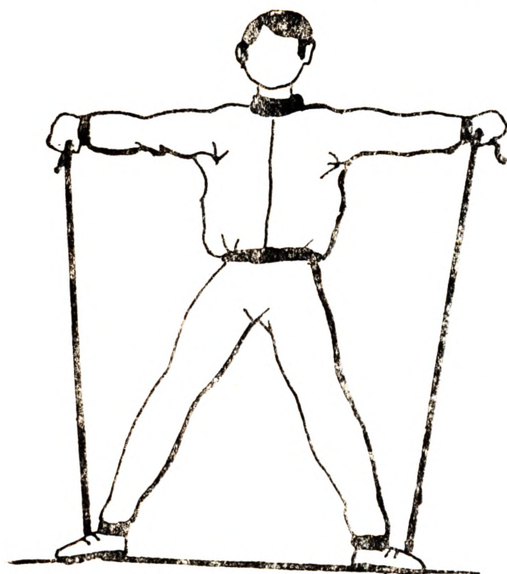


Fig. 36

relaxare cu genunchii îndoiți, trunchiul de asemenea, coatele sprijinite pe coapse, răsucind alternativ umerii, fără încordare mare ; 8 — revenire (fig. 36). Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 269. Așezat depărtat pe scaun, cu genunchii îndoiți, cu trunchiul aplecat înainte, cu spatele drept, palmele sprijinite pe

marginea mesei : 1—4 arcuiri de trunchi ; 5—6 — ridicarea brațului stîng sus, cu răsucirea trunchiului la stînga cu arcuire ; 7—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se revine la poziția inițială pe primul timp al mișcării. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 270. Așezat, cu mijlocul corzii trecut după clanță, apucat de capete cu brațele lateral : 1 — echer ; 2 — depărtarea picioarelor și apropierea brațelor înainte ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 4—6×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 271. Stînd pe piciorul drept, cu mîinile pe marginea mesei ; piciorul stîng ridicat înapoi, sprijinit pe scaun : 1—3 — fandare din ce în ce mai amplă pe piciorul drept, cu extensia trunchiului, cu arcuiri ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 272. Stînd cu coarda la spate : 1—2 — săritură cu învîrtirea corzii înainte și ridicarea piciorului stîng îndoit în față, cu săritură intermediară pe piciorul de impuls (dreptul) ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Exercițiul se poate executa pe loc sau cu deplasare, combinat, alternativ, 8 timpi pe loc, 8 timpi cu deplasare, apoi aceleași mișcări, dar cu deplasare înapoi. Se repetă 4—6×8 timpi, cu pauze la nevoie. Nu se recomandă forțarea organismului la eforturi mari dacă nu este antrenat metodic și mai ales după vîrsta de 50 de ani.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții la studio și cu extensor cu 4—5 corzi (sau benzi elastice)

Mers obișnuit, mers înainte și la 3 pași balansarea alternativă a picioarelor și a brațelor înainte, cu îndoirea trunchiului în aceeași direcție. Din mers, la 3 pași balansarea alternativă a picioarelor lateral, cu îndoirea trunchiului lateral, ducînd brațele sus spre piciorul ridicat. În același mod la 3 pași balansarea alternativă a picioarelor întinse la spate, cu menținerea brațelor lateral.

Exercițiul 273. Stînd cu fața spre extensorul fixat cu un mîner de clanță sau un alt obiect stabil, celălalt mîner apucat orizontal cu ambele mîini, cu brațele înainte : 1 — ghemuire cu tracționarea extensorului înainte-jos ; 2 — revenire cu slăbirea acestuia ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 274. Așezat pe marginea studioului, cu piciorul stîng ridicat înainte, cu o coardă de extensor încheiată, prins de talpă și apucată cu mîna de aceeași parte, piciorul drept îndoit cu talpa

sprijinită pe sol, mîna dreaptă sprijinită pe studio : 1—3 — tracționarea piciorului în sus, cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — ridicare în stînd tracționînd piciorul sus ; 5—7 — tracționare în continuare ca la timpii 1—3, dar din stînd ; 8 — revenire în poziția inițială. 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept în continuare. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 275. Culcat costal dreapta, cu mîna dreaptă sprijinită pe studio, trunchiul ușor ridicat și îndoit la stînga, extensorul cu 5 corzi (sau mai puține, în funcție de forța executantului) în mîna stîngă, iar în celălalt mîner se introduce talpa piciorului stîng :

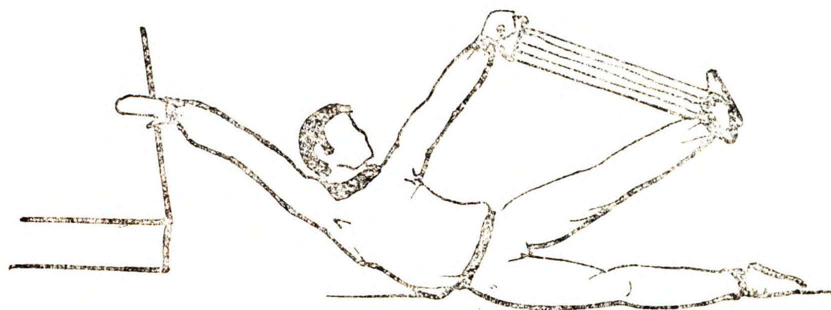


Fig. 37

1—2 — piciorul stîng tracționează în jos extensorul, cu tendința de a-l apropia de celălalt, iar brațul stîng tracționează extensorul în sus ; 3—4 — revenire cu slăbirea extensorului ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 37). Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 276. Culcat dorsal pe studio, cu brațele lateral, picioarele în afara suprafeței de sprijin, înclinate și introduse între picioarele unui taburet : 1 — ridicarea taburetului ; 2 — coborîrea acestuia fără să atingă solul ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se mai pot executa zigzag-uri, ridicări și coborîri sacadate, rotări mici, etc. Se repetă 4—6×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 277. Culcat facial pe studio, extensorul cu 5 corzi înapoi sus, ținut cu ambele mîini de un mîner, prin celălalt mîner se introduc vîrfurile picioarelor, cu genunchii îndoiți : 1—2 — întinderea extensorului, cu coborîrea brațelor întinse înainte o dată cu întinderea genunchilor, corpul rămîne ușor extins și încordat ; 3—4 — revenire în poziția inițială, slăbind extensorul. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 278. Stînd pe piciorul stîng, dreptul îndoit, sprijinit cu talpa pe mijlocul scaunului, cu extensorul în față ținut de mînere orizontal : 1—2 — urcare în stînd pe scaun pe piciorul drept c

dată cu întinderea extensorului lateral ; 3—4 revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Același exercițiu se poate efectua cu tracționarea extensorului diagonal sau vertical. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 279. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept, ținînd în mîini o coardă de extensor întinsă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub studio : 1 — răsucirea trunchiului la dreapta o dată cu ducerea brațului drept lateral tracționînd extensorul ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări, alternativ. Se execută 2—4×8 timpi.

Exercițiul 280. Așezat pe scaun, cu vîrfurile sub studio, cu extensorul sus ținut orizontal de mînere : 1—2 — trecere în culcat sub orizontală, cu trunchiul extins, cu întinderea extensorului sus ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 281. Sprijin culcat facial pe marginea studioului, cu fața la acesta și cu vîrfurile picioarelor pe scaun : 1—2 — balansarea piciorului stîng în arc, cu încrucișare peste dreptul ; 3—4 — pe același traseu, dar opus, balansarea piciorului stîng de sus în lateral jos ; 5—8 aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 282. Culcat pe studio : 1—2 — ducerea brațelor sus, cu inspirație ; 3—4 — revenire, cu expirație — respirația se poate localiza fie toracal, fie abdominal ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții la perete și cu o bară din metal

Mers obișnuit, cu diferite mișcări de brațe : balansări simultane, alternativ stînga-dreapta la 2 pași, apoi sus-jos. Alergare cu aceleași mișcări de brațe, alternînd mișcările la 4 pași.

Variație de pași : 4 sărituri din ghemuit, săritura piticului, cu mîinile pe șolduri alternată cu 4 sărituri ca mingea din stînd, cu brațele lateral, cu supinație și pronație pe fiecare săritură.

Exercițiul 283. Stînd depărtat, cu bara în mîna dreaptă, brațul înainte, celălalt îndoit pe șold : 1—2 — răsucirea drugului stînga-dreapta (supinație-pronație) ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—4 — aceleași mișcări cu ghemuire îndepărtat pe vîrfuri, cu genunchii orientați în afară ; 5—8 — revenire în același mod. Se repetă alternativ, 4—8 timpi.

Exercițiul 284. Stînd depărtat cu bara înapoi ținută orizontal, apucată de capete : 1—4 îndoirea ușoară a genunchilor cu arcuiri, cu

extensia trunchiului ; 5 — îndoirea trunchiului înainte, cu întinderea coatelor ; 6—7 — îndoirea și întinderea coatelor înapoi dacă este posibil de 2 ori pe un timp ; 8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 285. Stînd depărtat, cu bara înainte : 1—2 — fandare lateral stînga, cu balansarea barei mult lateral stînga, cu răsucirea trunchiului în aceeași direcție ; 3—4 — aceleași mișcări se execută în partea cealaltă ; 5—8 — aceleași mișcări, cu trecere alternativă de pe un genunchi pe celălalt. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 286. Culcat facial, cu spatele la perete, cu vîrfurile sprijinite pe acesta, cu bara ținută orizontal înainte : 1—2 — extensia trunchiului cu balansarea brațelor și ducerea barei orizontal înapoi ; 3—4 — revenire cu așezarea barei pe sol și îndoirea brațelor cu mîinile sub bărbie pentru odihnă ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze pentru odihnă în funcție de nevoi.

Exercițiul 287. Stînd pe piciorul stîng, dreptul ridicat lateral, talpa sprijinită pe perete, trunchiul îndoit la orizontală, cu bara verticală sprijinită cu un capăt pe sol, de celălalt apucat cu ambele mîini : 1—3 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 4 — apucarea barei de ambele capete, cu trunchiul la orizontală ; 5—6 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu arcuire ; 7—8 — aceleași mișcări în partea dreaptă. Revenirea se face de voie, apoi se execută în partea cealaltă. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 288. Așezat cu bara amplasată stînga lîngă genunchi, ținută vertical cu ambele mîini de capătul de sus : 1—2 — îndoirea genunchilor și întinderea lor în partea stîngă în echer așezat, evitînd atingerea solului și a obiectului ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, alternativ. Exercițiul se poate executa ținînd bara orizontal înainte. Se repetă 4—8×8 timpi, alternativ, ambele variante.

Exercițiul 289. Stînd pe genunchii și călcîiele depărtate, cu bara vertical sprijinită pe sol, apucată cu ambele mîini de capătul de jos : 1—2 — prin ușoară săritură trecere în stînd depărtat, cu trunchiul la orizontală, menținînd priza obiectului ; 3—6 — arcuiri de trunchi, cu spatele drept ; 7—8 — redresarea trunchiului, cu ridicarea barei orizontal sus. 1—4 — circumducția trunchiului spre stînga ; 5—8 — aceeași mișcare în partea dreaptă. Se repetă exercițiul integral de 2—3 ori.

Exercițiul 290. Așezat depărtat, cu fața la perete, cu tălpile sprijinite de acesta, cu bara ținută orizontal pe coapse, apucată de capete : 1 — ridicarea barei orizontal la piept, cu coatele îndoite ;

2 — întinderea brațelor, cu ducerea barei sus orizontal ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — așezarea barei pe sol înapoi. 1—2 — ridicarea bazinului cu răsucirea trunchiului la stînga, cu sprijin pe palma stîngă, brațul drept sus, cu arcuire, tălpile bine sprijinite pe perete ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, alternativ. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 291. Stînd cu spatele la perete, cu bara ținută orizontal înainte-jos : 1 — ducerea brațelor sus cu bara orizontal ; 2 — balansarea piciorului stîng întins înainte, cu îndoirea trunchiului înainte, cu bara orizontală ; 3 — coborîrea piciorului și ducerea barei

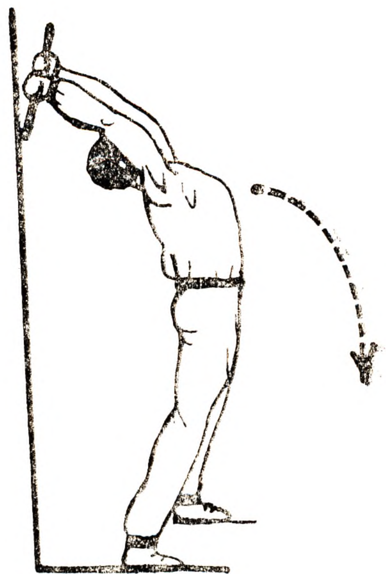


Fig. 38

orizontal sus ; 4 — aceleași mișcări cu piciorul drept ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 — se execută alternativ. 1—2 — trecere în stînd depărtat și cu extensie ducerea brațelor sus, cu bara orizontală, cu tendința de a atinge peretele ; 3—8 — în extensie îndoirea și întinderea brațelor pe fiecare timp, cu atingerea peretelui (fig. 38). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 292. Stînd cu bara sprijinit vertical pe sol în față, apucat cu ambele mîini de capătul de sus : 1 — săritură în ghemuit spre stînga ; 2 — prin săritură dreaptă trecere în dreapta barei în ghemuit ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze la nevoie pentru respirație.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect, cu fierul de călcat (cărămidă, volum greu de carte) și banda elastică

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri înainte, înapoi, cu pași laterali, cu balansarea brațelor, cu încrucișarea lor în față și balansarea lor lateral.

Variație de pași : 8 pași de galop spre stînga, 8 pași de galop spre dreapta, apoi descrescînd cîte 4 pași și cîte 2, cu aceeași mișcare de brațe ca la mersul obișnuit. Alergare obișnuită, apoi 8 pași alergare cu rotări de brațe în plan sagital, pe jos înapoi sus, urmați de ghemuire cu mîinile sprijinite pe sol înainte, cu îndoirea și întinderea genuchilor.

Exercițiul 293. Stînd depărtat : 1—4 — rotarea capului începînd spre stînga ; 5—8 — aceleași mișcări spre dreapta. 1—8 — cu trunchiul aplecat la orizontală și brațele în prelungirea trunchiului ridicarea umerilor, alternativ, înainte și înapoi. 1—8 — revenirea trunchiului executînd aceleași mișcări de umeri în sus și în jos, alternativ. 1—8 — aceleași mișcări cu trunchiul ușor extins, cu brațele în aceeași poziție și revenire de voie. Exercițiul se repetă integral, cu variantele respective de 2 ori.

Exercițiul 294. Stînd cu tălpile pe mijlocul benzii elastice, apucat de capete : 1 — ridicarea brațului stîng cu întinderea benzii elastice în partea respectivă, în timp ce brațul stîng relaxat lasă banda destinsă ; 2—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 295. Stînd cu piciorul stîng ridicat înainte, cu fierul de călcat în mîna dreaptă : 1—2 — trecerea fierului de călcat dintr-o mînă în cealaltă, în jurul piciorului ridicat ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5 — ghemuire cu așezarea fierului înainte, cu mîinile sprijinite pe sol ; 6 — întinderea genunchilor ; 7 — aceleași mișcări ca la timpul 5 ; 8 — revenire în poziția inițială, luînd fierul de călcat de pe sol. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 296. Stînd cu brațele lateral : 1—2 — balansarea piciorului stîng înainte-înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări mai amplificate. 1—2 ghemuire cu trecere în culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp și ducerea picioarelor întinse peste cap ; 3—4 — trecere în așezat cu picioarele întinse înainte, cu arcuire a trunchiului ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2, însă de la varianta a doua ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se reptă 4—8×8 timpi exercițiul integral.

Exercițiul 297. Așezat, cu vîrfurile picioarelor fixate sub mobilă, fierul de călcat ținut sus cu ambele mîini : 1—2 — răsucirea trun-

chiului spre stînga, cu trecere în culcat costal stînga (numai cu trunchiul), fierul de călcat se trece în mîna dreaptă întinsă lateral ; 3—4 revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în partea cealaltă. Se repetă 4—8×8 timpi.

Exercițiul 298. Stînd depărtat, cu banda elastică fixată de mijloc în față, apucat de capete : 1—2 — tracționarea benzii cu brațul drept întins în sus, cu arcuire, iar cu brațul stîng înapoi-jos ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. 1—8 — același exercițiu însă din ghemuit depărtat. Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 299. Culcat dorsal cu picioarele peste cap, brațele pe lîngă corp, cu capetele benzii prinse de glezne, iar mijlocul fixat

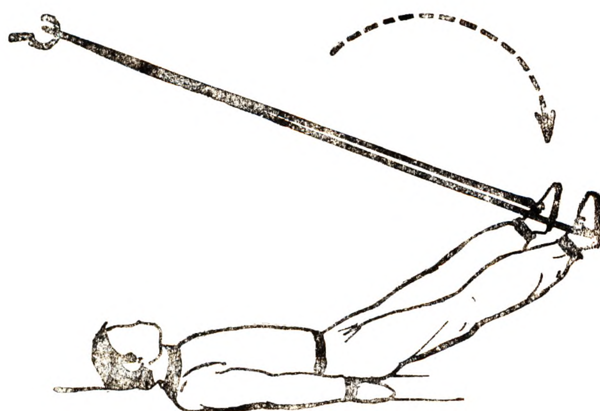


Fig. 39

în spate la 1 m înălțime : 1—2 — ridicarea picioarelor pe verticală și coborîrea lor întinse cît permite elasticitatea benzii ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare (fig. 39). Se repetă 4×8 timpi.

Exercițiul 300. Stînd : 1 — sprijin ghemuit și balansarea piciorului stîng înapoi ; 2 — revenire ; 3—4 — aceleași mișcări cu piciorul drept ; 5 — prin săritură trecere în sprijin culcat facial ; 6 — săritură în sprijin ghemuit ; 7 — aceeași săritură în sprijin culcat facial ; 8 — revenire prin săritură. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 301. Stînd depărtat, cu fierul de călcat așezat pe sol în spate la o jumătate de metru, brațele lateral : 1—2 — răsucirea trunchiului la stînga cu extensie o dată cu îndoirea genunchilor și ridicarea de jos cu mîna stîngă a fierului de călcat ; 3—4 — revenire cu trecerea fierului în mîna dreaptă ; 5—6 — aceleași miș-

cări ca la timpii 1—2 spre dreapta cu așezarea fierului pe sol; **7—8** — ridicarea fierului de jos cu mîna dreaptă și trecerea lui în **mîna** stîngă. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 302. Stînd : 1—2 — ducerea brațelor sus, cu inspirație ; **3—4** — ghemuire, cu expirație ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă **2**×8 timpi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 56—60 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și cu baston

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri, cu brațele sus, degetele încleștate, mers pe toată talpa cu picioarele depărtate, trunchiul la orizontală și brațele lateral, capul ridicat, privirea înainte.

Alergare pe loc, alternarea a 8 pași alergare, cu 8 pași mers pe vîrfuri, cu brațele înapoi, degetele încleștate.

Exercițiul 303. Stînd cu brațele lateral ; 1 — ghemuire cu încrucișarea brațelor ; 2 — revenire ; 3—8 aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 304. Așezat cu bastonul ținut orizontal, sprijinit pe umeri, apucat de capete : 1 — ridicarea piciorului drept sus o dată cu întinderea brațelor sus ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 2—3×8 timpi.

Exercițiul 305. Culcat facial, brațele îndoite, cu palmele sprijinite lîngă piept : 1 — ridicarea piciorului stîng întins, cu piciorul drept îndoit sprijin pe sol ; 2 — ducerea piciorului stîng lateral dreapta, înapoi ; 3 — revenirea piciorului stîng sus ; 4 — revenire la poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 306. Culcat dorsal, cu piciorul stîng ridicat pe verticală, brațele sus, bastonul ținut orizontal de capete ; 1—2 — elan cu piciorul ridicat prin coborîrea lui energică și trecere în așezat cu



Fig. 40

genunchii îndoiți o dată cu ducerea brațelor înainte, cu bastonul înaintea gambelor ; 3—8 — aceleași mișcări cu ridicarea alternativă a picioarelor la verticală (fig. 40). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 307. Sprijin pe genunchi, cu trunchiul sub orizontală : 1—3 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 4 — alunecarea mîinilor spre genunchi, revenirea trunchiului la orizontală și balansarea piciorului stîng înapoi ; 5—7 — balansarea alternativă a picioarelor înapoi, cu mărirea treptată a amplitudinii. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 308. Culcat dorsal, cu piciorul stîng îndoit la piept, cu talpa piciorului sprijinită pe bastonul ținut înainte orizontal, apucat de capete : 1 — întinderea genunchiului menținînd priza bastonului ; 2—3 — arcuiri din șold, cu tracționarea piciorului întins cu bastonul ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 309. Stînd pe genunchi așezat pe călcîie, apucat cu mîinile de călcîie : 1—2 — extensia trunchiului păstrînd priza la căl-



Fig. 41

cîie (pentru cine este dificil execută extensia cu brațele oblic-înapoi) ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 41). Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 310. Culcat facial, cu bastonul ținut înainte orizontal : 1 — extensia trunchiului o dată cu ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 311. Stînd pe piciorul drept, stîngul îndoit susținut sub genunchi cu bastonul ținut orizontal, apucat de capete : 1 — întinderea piciorului stîng sus ținîndu-l în continuare cu bastonul ; 2—8 — aceeași mișcare cu același picior în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 312. De voie, din așezat, în poziție cît mai convenabilă, automasaj cu bastonul pe musculatura anterioară, posterioară, internă și externă a coapsei. Din stînd depărtat, cu bastonul orizontal ținut la spate automasarea fesierilor. Mers cu respirație, cu mișcări libere de ridicare și coborîre a brațelor

PROGRAMUL NR. 2

Exerciţii fără obiect

Mers obişnuit, mers cu braţele lateral şi la fiecare pas balansarea alternativă a unui picior cu bătaia palmelor sub piciorul ridicat.

Alergare obişnuită, alergare cu braţele sus şi la 4 paşi îndoirea alternativă a trunchiului la stînga şi la dreapta.

Exerciţiul 313. Stînd cu braţele sus : 1 — balansarea trunchiului înainte-jos, cu răsucire la stînga, cu balansarea braţelor în aceeaşi direcţie ; 2 — revenire ; 3—8 — se execută aceleaşi mişcări, alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exerciţiul 314. Sprijin pe genunchi : 1 — rotunjirea spatelui, cu bărbia în piept ; 2 — extensia trunchiului, cu aplecarea capului mult înapoi, braţele menţinîndu-se bine întinse ; 3—8 — aceleaşi mişcări, alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exerciţiul 315. Stînd : 1—8 — ducerea braţului stîng îndoit sus, cu mîna la spate, dreptul îndoit jos, cu mîna la spate, apucat cu degetele în căuş ; şi menţinerea poziţiei pe loc sau cu deplasare înainte, înapoi, sau lateral. 1—6 — desprinderea mîinilor şi cu trunchiul aplecat



Fig. 42

la orizontală ,relaxarea braţelor îndoite înainte, cu încrucişarea şi depărtarea lor pe fiecare timp ; 7—8 — revenire în poziţia iniţială (fig. 42). Se execută 2—4×8 timpi exerciţiul integral.

Exerciţiul 316. Stînd : 1—2 — îndoirea genunchilor cu trunchiul înclinat pe spate, cu tendinţa de a atinge călcîiele cu vîrful degetelor, bărbia în piept ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu bătaia pal-

melor de 2 ori înapoia genunchilor ; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 317. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp : 1 — îndoirea genunchilor ; 2 — ridicarea și întinderea picioarelor la 45°, cu menținerea lor în aer (pentru ușurarea mișcării picioarele coboară pe sol) ; 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. 1 — îndoirea genunchilor cu tot corpul bine încordat, cu brațele lipite pe lîngă corp ; 2 — relaxarea corpului, cu căderea genunchilor depărtați lateral, brațele în supinație ușor depărtate de corp ; 3—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—4×8 timpi exercițiul integral.

Exercițiul 318. Stînd depărtat, cu trunchiul îndoit, mîinile sprijinite înainte pe sol : 1 — îndoirea genunchilor orientați lateral cu ridicare pe vîrfuri, spatele drept la orizontală, privirea înainte, capul aplecat înapoi ; 2 — revenire ; 3—8 — se execută aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 319. Așezat pe coapsa stîngă, genunchii îndoiți, mîna stîngă lateral sprijinită pe sol, brațul drept lîngă corp : 1 — ridicarea energică a bazinului în stînd pe genunchi, cu trunchiul îndoit la stînga o dată cu ducerea brațului drept prin lateral-sus, fără desprinderea mîinii stîngi de pe sol ; 2—3 — arcuiri de trunchi cu brațul drept lateral stînga pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 320. Așezat cu genunchii îndoiți, spatele rotunjit, apucat cu ambele brațe pe sub coapse : 1—2 — depărtarea picioarelor cu

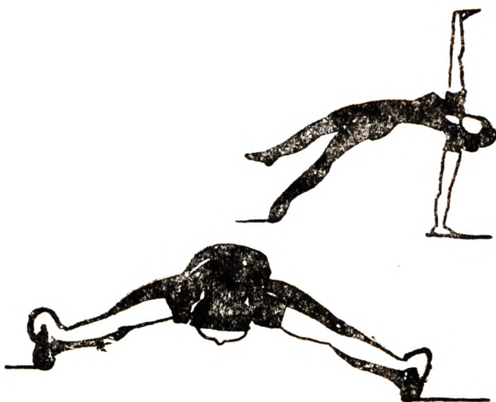


Fig. 43

vîrfurile în flexie dorsală, cu îndoirea trunchiului înainte și apucarea vîrfurilor cu arcuiri pe fiecare timp ; 3 — revenirea trunchiului, cu sprijin pe mîna stîngă înapoi pe sol, cu răsucirea trunchiului la stînga ; 4 — ridicarea bazinului, cu ducerea brațului drept sus

cu arcuire ; 5—6 — aceleași mișcări cu arcuire ca la timpul 4 ; 7—8 — revenire în poziția inițială (fig. 43). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 321. Stînd pe genunchiul stîng așezat pe călcîi, cu piciorul drept întins înainte ; 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte ; 3—4 — arcuiri de trunchi înainte ; 5—6 — cu ajutorul mîinilor sprijinite pe sol trecere în culcat dorsal ; 7—8 — ridicarea înainte sus a piciorului drept și coborîrea lui pe fiecare timp. Deoarece ridicarea piciorului este mai dificilă, persoanele începătoare pot simplifica exercițiul fără ultimii timpi. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 322. Mers de voie cu respirație, automasaj, relaxare din culcat dorsal, încordări ale corpului (inspirație), urmate de relaxare (expirație).

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect și cu prosop

Mers obișnuit, pasul ștrengarului, cu brațele lateral îndoite, cu ridicarea coatelor în timpul desprinderii și cu coborîrea lor la aterizare. Alergare obișnuită, alergare 4 pași, cu încrucișarea brațelor sus, urmată de 4 pași de alergare, cu îndoirea trunchiului înainte, cu coborîrea brațelor lateral și încrucișarea lor jos.

Exercițiul 323. Stînd depărtat : 1—4 — rotarea brațelor înainte în plan sagital pe fiecare timp ; 5—8 — aceeași rotare a brațelor înapoi. 1—2 — aplecarea trunchiului la orizontală cu spatele drept, mîinile pe șolduri, coatele trase mult înapoi și menținerea poziției ; 3—4 — rotunjirea spatelui, cu coborîrea coatelor în jos ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă exercițiul integral 2—4×8 timpi.

Exercițiul 324. Ghemuit, cu prosopul ținut orizontal înainte la nivelul gleznelor, apucat strîns la capete : de voie, tracțiuni laterale alternativ stînga-dreapta, urcînd prosopul treptat pînă la nivelul șoldurilor în poziția stînd. Același automasaj se face din aceeași poziție cu aplicarea prosopului pe partea posterioară. Corpul se răsucește în sens invers tracționării prosopului (fig. 44). Se repetă de 2—3 ori integral.



Fig. 44

Exercițiul 325. Stînd pe piciorul stîng, dreptul îndoit la unghi obtuz înainte, brațele înainte, cu prosopul apucat strîns de capete : 1 — întinderea piciorului drept înainte o dată cu ducerea brațelor sus, cu prosopul orizontal ; 3—8 — se execută aceleași mișcări în continuare, cu același picior. Se repetă alternativ 2—4×8 timpi.

Exercițiul 326. Așezat pe coapsa dreaptă pe un capăt al prosopului, cu genunchii îndoiți, mîna dreaptă în afara prosopului sprijinită înapoi pe sol, brațul stîng sus ține prosopul întins de capătul liber : de voie 2×8 timpi bicicleta în tempo lent și din ce în ce mai repede. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 327. Stînd depărtat, cu prosopul ținut orizontal la spate la nivelul regiunii lombare (la șale), apucat strîns de capete, cu brațele lateral-jos : 1 — fandare lateral stînga, cu tracționarea prosopului (lateral cu brațul stîng, brațul drept îndoit, cu pumnul strîns în dreptul șoldului drept) ; 2—4 — aceleași mișcări se execută alternativ pînă în dreptul umerilor ; 5—8 — aceleași mișcări, cu trunchiul îndoit la orizontală (fig. 45). Se repetă 2—4×8 timpi.

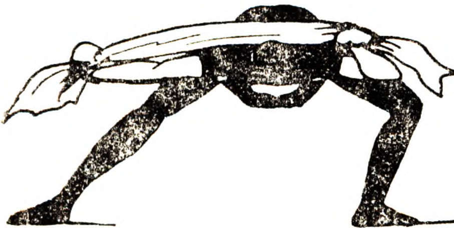


Fig. 45

Exercițiul 328. Stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu prosopul fixat sub vîrfuri, apucat de colțurile marginii opuse, trunchiul îndoit înainte, capul răsucit la stînga, urechea dreaptă sprijinită pe sol : 1—4 — extensia lentă a trunchiului cu tracționarea prosopului înapoi, capul mult aplecat înapoi ; 5—8 — revenire în poziția inițială, cu ușoară relaxare. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 329. Așezat cu prosopul trecut pe sub gambe, apucat strîns de capete : 1—6 — echer, cu ușor automasaj lateral executat pe musculatura gambelor ; 7—8 — trecere în culcat dorsal, cu picioarele întinse peste cap ; 1—6 — automasaj în același mod cu prosopul ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă de 2—4 ori integral.

Exercițiul 330. Așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchiul drept îndoit, stîngul întins, ușor ridicat, cu prosopul trecut la mijloc pe sub piciorul stîng, cu ambele capete strînse, ținute în mîna stîngă întinsă lateral, la o distanță convenabilă, trunchiul îndoit lateral stînga, cu brațul drept sus : 1 — elan cu trecere în culcat costal dreapta, executînd leagănul lateral cu tracționarea piciorului stîng, piciorul drept se îndoaie cu vîrful sprijinit pe genunchiul piciorului stîng ridicat ; 2 — revenire în poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare (fig. 46). Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 331. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1 — fandare lateral stînga, cu sprijin pe palme, trunchiul aplecat la orizontală ; 2 —

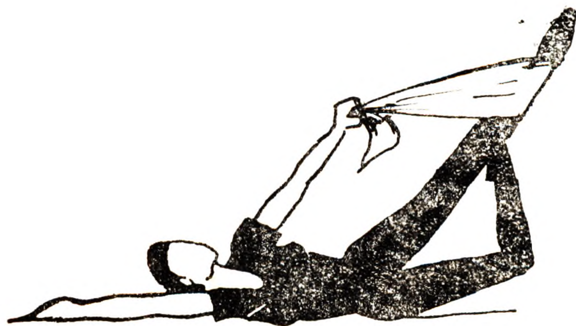


Fig. 46

revenire în poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi. La repetiție se recomandă arcuiri duble alternative.

Exercițiul 332. Stînd ușor depărtat pe vîrfuri, cu genunchii ușor îndoiți, brațele lateral-jos „charleston“ simplificat : 1 — apropierea genunchilor (în „X“) o dată cu încrucișarea brațelor înainte întinse ;

2 — revenire în poziția inițială ; 3—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2—4×8 timpi. La următorii 8 timpi se poate introduce ușoară săritură în loc de răsucire pe vîrfuri.

Exercițiul 333. Stînd : ridicarea brațelor prin înainte sus, cu pumnii strînși, tot corpul bine încordat, inspirație ; 2 — relaxare cu trecere în culcat dorsal, cu scuturarea brațelor, coloanei vertebrale, apoi succesiv îndoirea genunchilor și în final relaxare, cu expirație lungă, cu ochii închiși pentru revenirea organismului după efortul depus.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și la masă

Mers obișnuit, mers cu pas rulat, cu brațele lateral — pas de pe vîrf, rulînd talpa piciorului din față de la vîrf spre călcîi cu arcuire în timp ce piciorul din spate se ridică pe vîrf și în momentul pășirii vîrful piciorului se întoarce pe partea dorsală cu arcuire. Alergare obișnuită, cu forfecarea brațelor înainte, cu imitarea mișcărilor de la craul, cu ridicarea alternativă a genunchilor sus.

Exercițiul 334. Stînd : 1 — ridicarea brațului stîng îndoit lateral, cu cotul mult ridicat, iar cotul drept orientat în jos, trunchiul îndoit la dreapta, cu arcuire din genunchi ; 2—4 — aceleași mișcări se execută alternativ ; 5—7 — ghemuire cu 3 arcuiri ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 335. Așezat cu genunchii îndoiți, mîinile sprijinite înapoi pe sol : 1—8 — ridicarea alternativă a picioarelor întinse : 1—2 — întoarcere de 180° la stînga în culcat facial, cu palmele sprijinite lîngă piept ; 3—4 — ridicarea piciorului drept întins înapoi și revenire ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4 ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 336. Stînd pe piciorul drept, stîngul întins înainte sprijinit cu talpa pe marginea mesei, cu mîinile la spate, degetele încleștate : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire pe fiecare timp pe piciorul de bază, trăgînd brațele înapoi cu arcuire din umeri ; 4 — revenire ; 5—7 — extensia trunchiului, cu aplecarea capului mult înapoi (pînă cînd ceafa atinge spatele), cu arcuire din genunchiul drept și a umerilor înapoi ; 8 — revenire. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 337. Stînd pe genunchi, cu brațele lîngă corp : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu balansarea brațelor mult înapoi ; 3—4 —revenirea trunchiului cu înclinarea corpului cît mai mult înapoi, cu bărbia în piept, brațele lîngă corp ; 5—6 — revenirea trunchiului și cu sprijin pe palme înainte cu impuls în vîrfurile picioarelor săritură cu bazinul sus, cu genunchii îndoiți („săritura iepurelui") ; 7—8 — aterizare elastic pe vîrfuri și revenire în poziția inițială. Începătoarele pot exclude ultima parte a mișcărilor. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 338. Stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral întins sprijinit pe masă, cu brațele sus, degetele încleștate : 1 — circumducția trunchiului la dreapta, cu îndoirea piciorului drept ; 2 — îndoirea trunchiului înainte, cu genunchii întinși ; 3 — fandare lateral stînga cu continuarea circumducției ; 4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări în sens opus. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 339. Stînd cu spatele la masă, cu mîinile sprijinite pe marginea acesteia : 1 — ridicarea energică a piciorului stîng îndoit la unghi ascuțit și coborîrea lui energică în poziția inițială ; 2—8 — aceleași mișcări se execută în continuare cu același picior. 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu spatele drept la orizontală, cu ridicarea ușoară a piciorului stîng întins înainte, cu vîrful în flexie dorsală o dată cu aceeași mișcare a vîrfului piciorului de bază ; 5—8 — revenire cu relaxare ușoară de voie, cu scuturarea picioarelor.

Exercițiul 340. Așezat cu genunchii îndoiți, mîinile sprijinite înapoi : 1—2 — înclinarea genunchilor alternativ stînga-dreapta (rularea



Fig. 47

coapselor) ; 3—8 — aceleași mișcări (fig. 47). Se repetă 2×8 timpi cu vîrfurile sprijinite pe sol și 2×8 timpi cu vîrfurile ridicate de pe sol.

Exercițiul 341. Culcat facial pe sol, cu mîinile sprijinite pe marginea mesei în extensie : 1—6 — îndoirea alternativă a genunchilor ; 7—8 — întoarcere de 180° la stînga în așezat echer, cu spatele la masă, cu brațele lateral-sus, apucat de marginea apropiată a mesei. 1—6 — executarea mișcărilor de la procedeul craul cu picioarele ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 342. Stînd, apucat de marginea mesei : 1 — săritură ca mingea (dreapta), cu ghemuire la aterizare ; 2—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 343. Culcat dorsal, cu fața la masă, genunchii îndoiți, tălpile sprijinite pe marginea apropiată a mesei : de voie, scuturarea și relaxarea picioarelor.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect, la perete și cu 1—2 corzi de extensor

Mers obișnuit, mers cu mîinile pe șolduri, mers obișnuit cu încrucișarea alternativă a piciorului stîng, apoi a celui drept ; aceeași variație de pași schimbați, dar cu pas săltat în finalul pasului schimbat.

Alergare obișnuită 4 pași alternată cu îndoirea și întinderea brațelor înainte, sus, lateral, apoi jos.

Exercițiul 344. Stînd depărtat : 1—4 — îndoirea brațelor cu mîinile la piept, cu arcuiri pe fiecare timp ; 5—8 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu ducerea brațelor lateral cu arcuiri. 1—4 — revenire în poziția inițială, cu rotarea brațelor pe fiecare timp, în plan sagital ; 5—7 aplecarea trunchiului înainte, cu continuarea rotărilor și în această poziție ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 345. Culcat costal dreapta, cu capul spre perete, sprijinit pe antebrațul drept, brațul stîng întins sus, palma sprijinită pe perete : 1 — balansarea piciorului stîng înainte, cu ușoară întindere a trunchiului ; 2 — balansarea piciorului stîng înapoi apropiindu-l de piciorul drept, apoi balansarea lui lateral sus ; 3—8 — aceleași mișcări executate din ce în ce mai amplu (fig. 48). Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

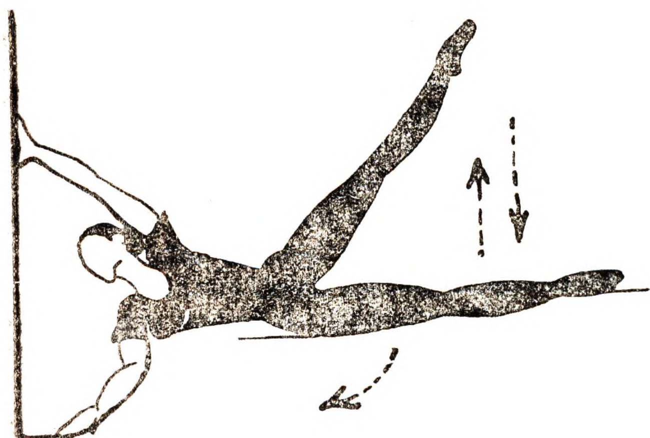


Fig. 48

Exercițiul 346. Stînd depărtat, cu fața la jumătate de metru de perete, cu mîinile la spate, degetele încleștate : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuirea brațelor pînă ce degetele ating peretele ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 347. Sprijin stînd pe piciorul stîng, piciorul drept întins sprijinit cu vîrful pe perete, cu spatele la perete, la distanța de 70 cm : 1 — îndoirea piciorului drept ; 2 — revenire ; 3 — aceleași



Fig. 49

mișcări ca la timpii 1—2 ; 4—7 — ridicarea bazinului, cu alunecarea piciorului sus pe perete, cu arcuiri din ce în ce mai ample din șold, trunchiul îndoit cu fruntea la genunchi, mîinile alunecă ușor pe sol spre corp ; 8 — revenire (fig. 49). Se repetă 2—4×8 timpi, în funcție de antrenament și posibilități fizice.

Exercițiul 348. Așezat cu picioarele încrucișate, cu o coardă de extensor ținută vertical, mîna dreaptă sprijinită pe sol fixează jos un capăt al extensorului, brațul drept sus ține capătul celălalt : 1—3 — întinderea și depărtarea picioarelor cu arcuiri o dată cu tracționarea laterală pe fiecare timp și din ce în ce mai amplă a extensorului ; 4 — revenire în poziția inițială cu slăbirea extensorului și ușoară relaxare ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi. Pentru mărirea dificultății pe următorii 2×8 timpi se ridică picioarele depărtate ușor de pe sol și se fac arcuiri laterale. Se execută alternativ.

Exercițiul 349. Culcat costal dreapta, cu sprijin pe antebrațul drept în diagonală față de perete la distanță atît cît să atingă piciorul de deasupra îndoit înapoi peretele : 1—4 — îndoirea trunchiului înainte cu balansarea piciorului stîng înainte și tracționarea vîrfului piciorului în sus întins, cu arcuiri din șold pe fiecare timp ; 5—6 — desprinderea vîrfului, sprijinirea mîinii stîngi pe sol înainte și balansarea piciorului stîng înainte și mult înapoi îndoit pînă ce atinge peretele cu vîrful ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. (fig. 50). Se repetă alternativ 4×8 timpi.

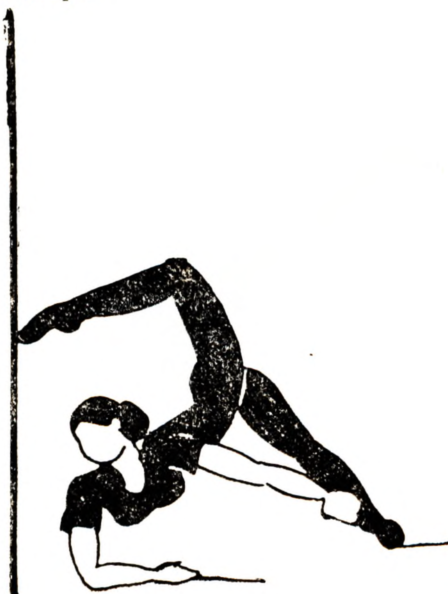


Fig. 50

Exercițiul 350. Culcat facial, picioarele îndoite înapoi și cu cîte un extensor închis trecut pe după vîrful piciorului și apucat cu mîna de aceeași parte cu piciorul : 1—3 — („bărcuța“) extensia trunchiului cu deschiderea unghiului la genunchi, ridicînd picioarele sus-înapoi o dată cu tracționarea gradată și continuă pe fiecare timp a vîrfurilor ; 4 — revenire cu relaxare, sprijinirea călcîielor pe șezută, slăbind extensoarele ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—4×8 timpi. Se recomandă pauze pentru odihnă, din poziție convenabilă, după care se reia exercițiul.

Exercițiul 351. Așezat cu mîinile sprijinite înapoi pe sol, cu extensorul închis trecut după tălpi : 1—3 — tracționarea continuă a extensorului cu piciorul stîng ridicat înainte ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. 1—8 — aceleași mișcări din culcat costal, cu ridicarea piciorului de deasupra lateral cît mai sus. 1—8 — aceleași mișcări din culcat facial, cu sprijin pe palme, cu ridicarea alternativă a piciorului întins la spate, tracționînd extensorul. Se repetă alternativ, 6×8 timpi. Pentru simplificarea mișcării se poate executa numai pe o parte de către persoanele care nu rezistă la un efort mai susținut sau care nu se antrenează zilnic.

Exercițiul 352. Stînd pe piciorul drept, umărul drept spre perete, mîna dreaptă sprijinită pe acesta, piciorul stîng ridicat înainte la orizontală ținut cu mîna de aceeași parte, cu extensorul încheiat sub talpa piciorului stîng : 1—3 — tracționarea consecutivă a piciorului stîng din ce în ce mai sus ; 5—7 — aceleași mișcări lateral ; 8 — revenire. Se repetă mișcarea cu același picior 2×8 timpi, apoi cu celălalt, în total 4×8 timpi sau mai mult.

Exercițiul 353. Culcat dorsal cu șezuta spre perete, picioarele la verticală sprijinite pe perete, cu ambele extensoare închise după tălpi



Fig. 51

și ținute cu ambele mîini înainte : 1—3 — depărtarea picioarelor cu arcuiri laterale pe fiecare timp, tracționînd gradat lateral cu mîinile. (Orice mișcare bruscă, forțată poate provoca întinderi musculare) ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 51). Se repetă 2—4×8 timpi.

În final se recomandă respirație, relaxare, automasaj de voie.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 56—60 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții libere și cu baston

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu brațele lateral, mers cu încrucișarea brațelor înainte pe un pas, la următorul depărtarea brațelor lateral. Alergare obișnuită, variație de pași : 2 pași alergare urmați de 2 sărituri ca mingea pe un picior ; alergare cu urcarea treptelor sau în aer liber timp de 2—4 minute, cu pauze pentru respirație și odihnă la nevoie.

Exercițiul 354. Stînd depărtat, cu bastonul ținut orizontal înainte : 1 — ridicarea bastonului sus energic ; 2 — coborîrea bastonului cu ușoară ghemuire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, cu amplificarea ghemuirii. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 355. Stînd depărtat, cu bastonul ținut orizontal sus : 1—2 — fandare lateral dreapta o dată cu îndoirea trunchiului înainte și răsucirea lui la dreapta, cu ducerea brațului stîng spre sol la vîrful piciorului drept, brațul drept sus, cu arcuire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare (fig. 52). Se repetă 2—4×8 timpi.

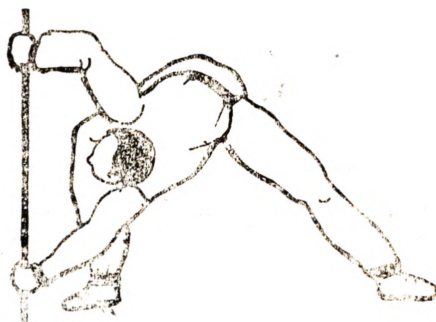


Fig. 52

Exercițiul 356. Ghemuit, cu bastonul sprijinit pe sol orizontal, apucat de capete : 1—2 — ridicare în cumpănă, cu ducerea brațelor sus, cu bastonul orizontal, cu arcuire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 357. Așezat, cu bastonul ținut orizontal : 1 — introducerea piciorului stîng cu îndoire și întindere printre brațe pe deasupra bastonului ; 2 — aceleași mișcări și cu piciorul drept, simultan cu

scoaterea piciorului stîng ; 3—8 — aceleași mișcări cu introducerea simultană a picioarelor, cu revenire pe sol. 1—8 — același exercițiu din așezat echer, cu picioarele ridicate la 45° (exercițiul solicită un tonus abdominal bun). Se repetă integral exercițiul 2×8 timpi.

Exercițiul 358. Culcat facial cu brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept : 1 — întinderea brațelor ; 2 — revenire ; 3—4 — deplasare pe palme înapoi (2 pășiri pe un timp), cu ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 5—6 — revenire ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 359. Stînd cu trunchiul îndoit înainte, cu bastonul ținut orizontal înapoia picioarelor întinse : 1—8 — automasaj cu bastonul numai de jos în sus. 1—2 — ghemuire și așezare pe sol, cu trecere în stînd pe omoplați, brațele întinse pe sol țin în continuare bastonul ;

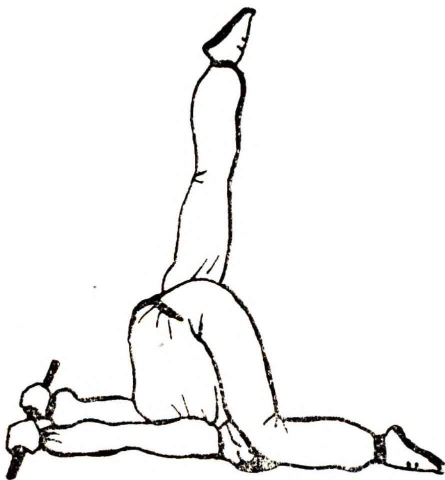


Fig. 53

3—6 — îndoirea picioarelor alternativ pe fiecare timp, ducînd genunchiul piciorului îndoit lîngă ureche ; 7—8 — ghemuire cu ducerea umerilor mult înainte cu ridicare în poziția inițială (fig. 53). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 360. Culcat facial, cu bastonul ținut orizontal înainte : 1—2 — extensia trunchiului cu arcuire ; 3 — revenire ; 4 — întoarcere de 180° la stînga în culcat dorsal ; 5—6 — ridicare în așezat echer, cu ducerea bastonului înainte orizontal, cu atingerea gambelor ; 7—8 — trecere în culcat dorsal. 1—6 — aceleași mișcări ca

la timpii 5—8 în continuare ; 7—8 — trecere în culcat dorsal, cu întoarcere de 180° la dreapta și revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 361. Stînd cu bastonul la spate ținut orizontal, apucat de capete : 1—2 — ducerea bastonului peste cap înainte o dată cu îndoirea trunchiului la orizontală, cu ridicarea piciorului stîng lateral ; 3—4 — revenire cu ducerea bastonului înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi. Se recomandă ca bastonul să fie mai lung pentru a executa mai ușor mișcarea.

Exercițiul 362. Așezat cu brațul drept sprijinit lateral-jos pe sol, brațul stîng lateral-sus, cu bastonul ținut vertical în dreapta : 1—2 — trecere în așezat pe coapsă stîngă cu genunchii îndoiți și balansarea bastonului pe sus în partea cealaltă, cu sprijinirea bastonului vertical în stînga și săritură în culcat costal stînga sprijinit pe palma stîngă, cu picioarele depărtate înainte ; 3—4 — revenire în așezat ghemuit ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 363. Așezat ghemuit, brațele sprijinite oblic-înainte : 1—3 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 4 — revenirea trunchiului cu brațele sus, degetele încleștate o dată cu ducerea piciorului stîng lateral sprijinit pe sol ; 5—6 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire mare ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 364. Respirație din mers, automasaj, relaxare liberă.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect și la studio, cu imitarea unor mișcări din diferite sporturi

Mers obișnuit, mers cu rularea tălpilor cu pas mai lung (rularea se face călcîi-talpă-vîrf, cu îndoirea celuilalt picior înainte și apoi întinderea genunchiului piciorului ridicat și pas rulat), mers furișat. Același mers furișat cu pas ușor de alergare. Alergare obișnuită, alergare combinată : 4 pași alergare cu îndoirea alternativă a trunchiului lateral, apoi 4 pași alergare cu balansarea brațelor jos, cu îndoirea trunchiului înainte și următorii 4 pași revenire cu balansarea brațelor sus.

Exercițiul 365. „Start-sprint". Stînd pe genunchiul drept, stîngul ghemuit sprijinit pe talpă lîngă genunchiul drept, cu sprijin pe

palme : 1 — ridicarea bazinului cu ușoară întindere a genunchilor ; 2 — ridicare în stînd și alergare pe loc cu viteză crescîndă ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 54). Se repetă 2×8 timpi.

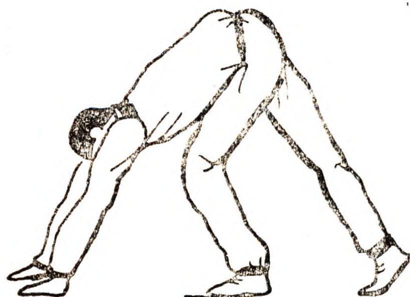


Fig. 54

Exercițiul 366. „Volei". Stînd : 1—2 — doi pași de galop lateral dreapta cu îndoirea ușoară a brațelor la piept ; 3—4 — săritură dreaptă cu întinderea energică a brațelor simulînd lovirea mingii de volei ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 367. „Împingerea halterelor". Ghemuit stînd cu brațele ușor îndoite, pumnii strînși, ușor sprijiniți pe sol înainte : 1—2 — prin săritură fandare înainte pe piciorul drept, cu ducerea energică a brațelor lateral-sus, cu întinderea brațelor, apoi ghemuire cu apropierea piciorului drept de stîngul ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare alternativ. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 368. „Canotaj". Așezat : 1—2 — îndoirea genunchilor și aplecarea trunchiului ușor înainte, cu ducerea brațelor înainte, capul între brațe ; 3—4 — întinderea energică a picioarelor și îndoirea brațelor, cu trunchiul ușor înclinat înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 369. „Înot bras". Culcat facial, cu brațele întinse înainte, capul între brațe : 1 — ducerea brațelor lateral, cu extensie, inspirație ; 2 — îndoirea brațelor la piept, menținînd extensia ; 3— întinderea energică a brațelor înainte în poziția inițială ; 4—6 — aceleași ca la timpii 1—3. Se repetă 2—4×6 timpi.

Exercițiul 370. „Scrimă". Stînd : 1 — „en garde" (pas mic cu piciorul drept înainte, cu genunchii ușor îndoiți în afară, brațul drept înainte, stîngul sus, ușor îndoite) ; 2 — fandare amplă și energică înainte pe piciorul drept, cu ducerea brațelor diagonal, dreptul înainte-sus, stîngul înapoi-jos ; 3 — revenire „en garde" ; 4 — pas înainte

cu dreptul și apropierea piciorului stîng, păstrînd distanța din poziția specifică ; 5—7 — aceleași mișcări ca la timpul 4 ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exercițiul 371. „Ciclism". Așezat cu mîinile sprijinite înapoi : 1—8 — ridicarea picioarelor în echer, executînd mișcări de pedalare ca pe bicicletă cu picioarele pe fiecare timp. 1 — trecere în culcat dorsal ; 2—8 — continuarea mișcărilor de pedalare, brațele lîngă corp. 1—8 — tot din culcat dorsal pedalare cu picioarele și brațele pe verticală. 1 — trecere în stînd pe omoplați ; 2—8 — pedalare în continuare.

Exercițiul 372. „Box". Stînd : de voie, sărituri ca mingea pe ambele picioare, apoi alternativ de pe un picior pe celălalt, cu mișcări de brațe simulînd lovituri din box. Se repetă 1—2 minute.

Exercițiul 373. „Popice". Alergare de voie (pe loc dacă nu permite spațiul) și fandare pe piciorul drept, simulînd cu mîna dreaptă aruncarea bilei, cu trunchiul aplecat înainte. Se repetă alternativ, de 10—16 ori.

Exercițiul 374. „Săritură la coardă". Stînd cu coarda la spate : 1 — învîrtirea corzii cu săritură dreaptă ; 2—8 — aceeași săritură în continuare. 1—8 — săritură la coardă, cu ridicarea genunchilor cît mai mult la piept. Se repetă alternativ, 2—6×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect și cu scaunul

Mers obișnuit, mers cu fandare alternativă înainte, cu balansarea brațelor simultan stînga-dreapta, spre partea piciorului fandat, simulînd mișcarea de „cosit".

Alergare obișnuită, alergare cu brațele lateral, cu ridicarea alternativă a picioarelor îndoite la spate și cu încrucișare o dată cu răsucirea bazinului în aceeași direcție, iar a trunchiului în partea cealaltă.

Exercițiul 375. Stînd : 1—2 — ghemuire cu îndoirea trunchiului înainte, cu încrucișarea brațelor înainte ; 3—4 — ducerea brațelor lateral ; 5 — sărituri în depărtat cu genunchii ușor îndoiți, cu brațele în față îndoite, apucat cu degetele în căuș, coatele lateral ; 6—8 — deplasare lateral stînga cu sărituri mici razante cu solul, menținînd poziția de la timpul 5. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 376. Stînd depărtat : 1 — rotunjirea spatelui, cu aplecarea capului mult înainte, înfundarea toracelui o dată cu umerii ușor îna-

inte, brațele atîrnă pe lîngă corp, genunchii ușor îndoiți ; 2 — redresarea bruscă a coloanei vertebrale cu întinderea genunchilor, brațele încordate lîngă trunchi, tot corpul bine încordat ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 377. „X"-ul. Ghemuit cu mîna dreaptă sprijinită pe sol lateral dreapta : 1 — trecere în sprijin culcat costal dreapta prin săritură o dată cu ridicarea piciorului bine întins ; 2 — revenire în

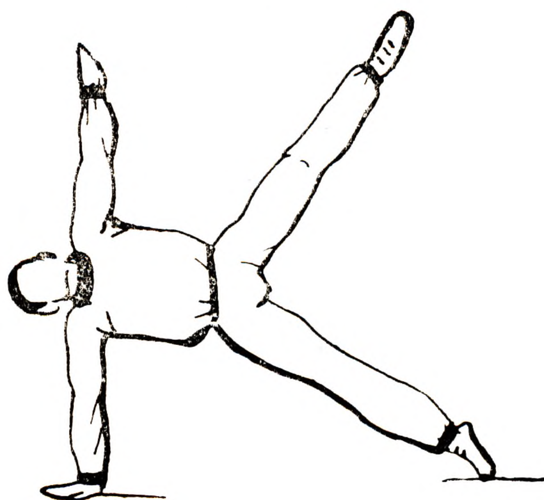


Fig. 55

poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare pe aceeași parte sau cu schimbarea poziției inițiale după cîteva repetări, dacă mișcarea este prea obositoare de 4 ori în aceeași direcție (fig. 55). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 378. Stînd cu umărul drept la speteaza scaunului, sprijinit cu mîna pe aceasta : 1—2 — balansarea alternativă a piciorului stîng în „clopot" (cloche) înainte, înapoi ; 3—7 — aceleași mișcări cu amplitudine crescîndă ; 8 — la balansul maxim înainte se apucă vîrful piciorului stîng cu mîna de aceeași parte, trunchiul ușor îndoit înainte. 1—6 — arcuiri cu tracțiune pe fiecare timp a piciorului ridicat ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Știut fiind că bărbații, mai ales începătorii, nu au mobilitate, dacă nu reușesc să apuce vîrful, pot apuca gamba sau genunchiul, menținînd piciorul ridicat întins.

Exercițiul 379. Culcat facial, brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept, taburetul la spate sprijinit de perete : 1—2 — ridicare în sprijin culcat facial, cu sprijinirea piciorului stîng pe taburet, apoi a celui drept ; 3—6 — flotări în continuare pe fiecare timp ; 7—8 —

coborîrea pe rînd a picioarelor în poziția inițială, cu relaxare de voie. Se repetă exercițiul 3×8 timpi. În cazul în care pentru unele persoane exercițiul este dificil se recomandă executarea flotărilor cu picioarele pe sol.

Exercițiul 380. Așezat pe sol, cu spatele la taburet, cu mîinile sprijinite pe marginea acestuia : 1—2 — ridicarea bazinului o dată cu întinderea brațelor, cu extensia trunchiului și aplecarea capului mult înapoi ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. La reluare exercițiul se poate executa cu picioarele depărtate în momentul extensiei. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 381. Stînd depărtat, piciorul drept lateral sprijinit pe scaun, brațele îndoite cu mîinile la ceafă : 1 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu brațele sus, degetele încleștate o dată cu îndoirea genunchilor orientați lateral ; 2—3 — arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 382. Așezat cu genunchii îndoiți, ușor depărtați, cu spatele sprijinit pe tablia taburetului, cu brațele lateral : 1—2 — extensie cu ridicarea bazinului de pe sol ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 383. Culcat facial, apucat de picioarele taburetului, cu brațele întinse : 1—2 — extensie cu depărtarea picioarelor o dată cu ridicarea taburetului de pe sol ; 3—4 — revenire, cu brațele îndoite, mîinile sub bărbie ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 384. Stînd cu taburetul ținut din lateral în față : 1—2 — două sărituri ca mingea ; 3 — ridicarea taburetului răsturnat sus cu săritură, cu depărtarea picioarelor ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi. Deplasare în mers cu respirație în voie.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și cu manșete cu nisip

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu spatele extins, brațele îndoite, cu mîinile la ceafă și după 8 pași mers pe călcîie, cu brațele întinse înapoi, degetele încleștate.

Alergare obișnuită, alergare pe loc cu diferite mișcări de brațe : îndoiri și întinderi înainte, sus și lateral, cu pumnii, strînși la îndoirea brațelor și cu palmele întinse, cu degetele depărtate și încordate la întinderea lor.

Exercițiul 385. Stînd : 1—2 — îndoirea piciorului stîng, cu genunchiul la piept, cu brațele încrucișate înainte, spatele rotunjit, fruntea pe genunchi ; 3—4 — balansarea piciorului stîng mult înapoi întins,

cu fandare înainte pe piciorul drept o dată cu extensia trunchiului, brațele sus întinse ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 386. Culcat facial, cu palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului : 1 — săritură în ghemuit ; 2 — trecerea picioarelor înainte printre mîini în așezat, cu genunchii întinși, mîinile sprijinite înapoi (timpii 1—2 bine legați) ; 3—4 — întoarcere de 180° la stînga și trecere în poziția inițială. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 387. Așezat, cu manșetele cu nisip fixate la încheieturile pumnilor și gleznelor : 1—2 — ridicarea brațelor sus, cu arcuire, cu pumnii strînși ; 3—4 — coborîrea brațelor lateral, cu arcuire ; 5—6 — trecere în sprijin pe antebrațe înapoi, ridicarea piciorului stîng cu arcuire ; 7—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 388. Stînd pe piciorul drept, mîna dreaptă sprijinită pe perete, stînga lateral, cu manșete cu nisip fixate la articulațiile pumnilor și gleznelor : 1—8 — rotarea în afară a piciorului stîng și revenire. 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul stîng în sens invers. 1—2 — trecere în stînd depărtat, cu genunchii îndoiți o dată cu îndoirea trunchiului la stînga, cu brațele sus și forfecarea brațelor alternativ ; 3—6 — continuarea forfecării brațelor ; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 389. Culcat dorsal, cu brațele lîngă corp, cu manșete cu nisip fixate la glezne : 1—2 — ridicarea brațelor sus cu arcuire o dată cu îndoirea genunchilor la piept tot cu arcuire ; 3—4 — revenire cu picioarele ușor ridicate deasupra solului ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—4×8 timpi. Recomandăm persoanelor mai puțin antrenate revenirea la 2 timpi să se efectueze cu picioarele sprijinite pe sol.

Exercițiul 390. Stînd cu săculeții cu nisip fixați la glezne : 1—2 — ghemuire cu sprijin pe palme, cu piciorul stîng sprijinit lateral pe

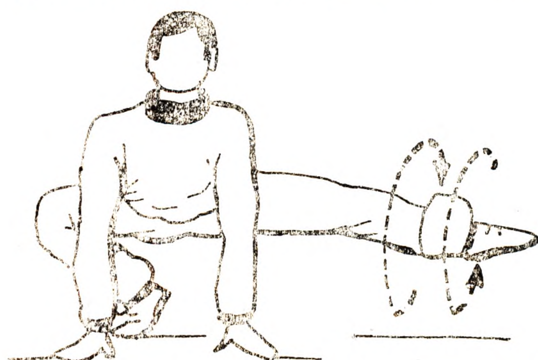


Fig. 56

sol ; 3—6 — două rotări înapoi ; 7—8 — revenire (fig. 56). Se repetă alternativ, 4—8×8 timpi cu schimbarea sensului rotării.

Exercițiul 391. Așezat încrucișat, cu manșetele cu nisip fixate la mîini și la glezne, cu trunchiul îndoit înainte, cu brațele întinse înainte sprijinite pe sol : 1—6 — trecere în echer așezat, cu forfecarea brațelor și picioarelor în plan orizontal, alternativ pe fiecare timp ; 7—8 — depărtarea brațelor și picioarelor lateral menținînd poziția echer. Se repetă 4—6×8 timpi.

Exercițiul 392. Fandat înainte pe piciorul stîng, cu palmele sprijinite pe sol, manșetele cu nisip fixate la glezne : 1 — ridicarea piciorului drept înapoi ; 2 — revenire ; 3—8 — se repetă alternativ, 4×8 timpi. La nevoie se iau pauze.

Exercițiul 393. Stînd cu spatele la taburet, cu manșetele cu nisip fixate la glezne : 1—2 — ghemuire cu spatele drept, cu ridicarea piciorului stîng înainte, cu sprijinirea mîinilor înapoi pe taburet (cine poate ține brațele lateral) ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări alternativ. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 394. Stînd între două fotolii, cu sprijin pe palme, cu manșete cu nisip fixate la glezne : 1—4 — ridicare în sprijin pe brațe, cu picioarele în echer ; 5—8 — revenire cu scuturarea picioarelor. Se repetă 4—6×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții la masă, cu două extensoare și coardă de sărit

Mers obișnuit, mers cu încrucișarea brațelor în față la 2 pași, iar la următorii 2 ducerea brațelor lateral, simulînd mișcarea de dirijare.

Alergare obișnuită, combinație de pași : 8 pași intercalați cu pasul ștrengarului, cu întoarcere de 90° la dreapta, 8 pași galop lateral stînga, alergare cu rotări mici, medii și mari de brațe în plan sagital, în ritmul preferat.

Exercițiul 395. Stînd ușor depărtat, cu o coardă de extensor închisă după tălpi și o altă coardă de extensor ținută orizontal înainte-jos, apucat de capete : 1—2 — ducerea piciorului stîng lateral o dată cu îndoirea trunchiului lateral stînga, spatele drept ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2—6×8 timpi.

Exercițiul 396. Stînd ușor depărtat, cu un extensor închis după tălpi, celălalt ținut la spate orizontal, apucat de capete : 1—2 — ghemuire cu trecere în stînd pe omoplați, cu brațele înapoi ; 3 — întinderea extensoarelor ; 4 — slăbirea extensoarelor fără să cadă cel de pe tălpi (cel închis) ; 5—6 — aceleași mișcări ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 397. Stînd pe genunchi depărtat, cu fața la masă, coarda de cînepă trecută după picioarele din față ale mesei, apucat de capete, brațele pe lîngă corp, trunchiul îndoit înainte, cu partea stîngă a capului sprijinită pe sol : 1—2 — extensia trunchiului, cu ducerea brațelor lateral și tracționarea corzii ; 3—4 — revenire slăbind coarda ; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 398. Stînd ușor depărtat, cu fața la masă, cu un extensor trecut după tălpi închis și un extensor ținut liber de capete cu mîinile sprijinite pe masă : 1—2 — ridicarea piciorului drept înapoi o dată cu tracționarea extensorului și răsucirea trunchiului la dreapta, tracționînd extensorul lateral-sus, mîna stîngă sprijinită de masă ținînd celălalt capăt al extensorului ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 3—6×8 timpi.

Exercițiul 399. Stînd cu coarda la spate : 1—8 — învîrtirea corzii înainte în plan sagital, cu sărituri drepte ca mingea pe fiecare timp. De voie, trecere în așezat mult depărtat, cu coarda trecută după tălpi

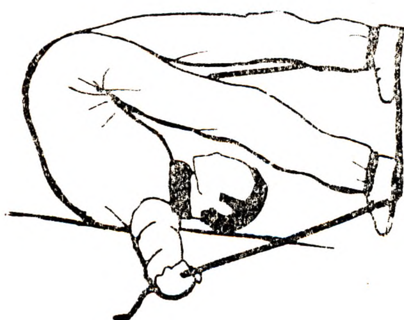


Fig. 57

și ținută în mîini bine întinsă : 1—2 — ducerea picioarelor întinse peste cap, brațele lateral, menținînd coarda bine întinsă ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări alternativ (fig. 57). Se repetă exercițiul integral 4—8×8 timpi.

Exercițiul 400. Stînd depărtat, cu brațele sus, cu un extensor ținut orizontal, apucat de capete : 1 — fandare lateral stînga, cu piciorul drept sprijinit pe călcîi, concomitent cu îndoirea trunchiului la dreapta ; 2—3 — arcuiri pe fiecare timp din șold și trunchi lateral dreapta ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 401. Stînd cu fața la masă, la distanță de 1 m : 1 — fandare pe piciorul stîng înainte, cu mîinile sprijinite pe marginea mesei, cu extensia trunchiului ; 2 — retragerea piciorului stîng în stînd de-

părtat ; 3—7 — arcuiri cu trunchiul la orizontală, cu spatele drept ; 8 — revenire la poziția inițială. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 402. Stînd depărtat, brațele lateral, coarda dublă trecută pe sub talpa piciorului drept, apucat de capete în mîna dreaptă : 1 — fandare lateral stînga cu răsucirea trunchiului la stînga, cu brațul drept oblic-înainte, brațul stîng pe șold ; 2—3 — arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări pe aceeași parte. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 403. Fandat pe piciorul stîng, cu spatele la masă, piciorul drept sprijinit pe marginea mesei cu vîrful în flexie dorsală, cu sprijin și pe palme : 1—3 — accentuarea fandării cu arcuiri din șold pe fiecare timp ; 4 — ridicarea și a piciorului stîng sus pe masă cu trecere în sprijin culcat facial ; 5 — îndoirea brațelor ; 6 — întinderea brațelor ; 7—8 — trecere într-o poziție comodă la alegere pentru relaxare (fig. 58). Se repetă 2—4×8 timpi.

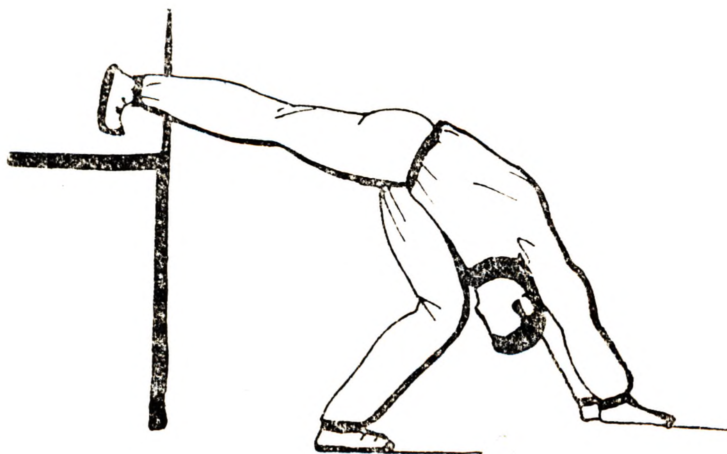


Fig. 58

Exercițiul 404. Stînd depărtat, cu picioarele pe capetele corzii și cu mîinile la distanță de 1/3 de extremitățile corzii, apucat de coardă cu pumnii în jos, brațele înainte : 1—4 — îndoirea genunchilor cu tracționarea corzii în sus, cu contractarea întregului corp, spatele drept ; 5—7 — relaxare cu trunchiul îndoit înainte, cu brațele relaxate pe sol, coarda liberă, genunchii întinși. Exercițiul se poate alterna cu sărituri ca mingea peste coarda învîrtită înainte sau înapoi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 61—65 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciţii fără obiect, cu scaun sau taburet şi la perete

Mers obişnuit, mers combinat : 4 paşi rulare vîrf, talpă, călcii, cu arcuire, cu braţele balansînd liber ca la mersul obişnuit şi 4 paşi lungi, cu pas fandat alternativ înainte. Alergare obişnuită, alergare 8 paşi alternaţi cu 4 sărituri ca mingea pe piciorul stîng, dreptul îndoit, cu mîinile pe şolduri, se execută alternativ cu un picior şi cu celălalt.

Exerciţiul 405. Stînd : 1—4 — ridicarea braţelor prin lateral sau o dată cu îndoirea şi întinderea degetelor pe fiecare timp ; 5—8 — aceleaşi mişcări cu coborîrea braţelor prin lateral, cu ghemuire. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exerciţiul 406. Aşezat pe scaun, cu spatele rezemat de spetează, mîinile la ceafă, trunchiul şi capul uşor extinse : 1—2 — ridicare în stînd, cu balansarea piciorului stîng înainte, cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea la genunchi, braţele înainte ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exerciţiul 407. Stînd cu faţa la scaun (persoanele cu mobilitate la şold stau cu faţa la spetează), braţele lateral : 1—2 — balansarea în arc a piciorului întins prin lateral peste scaun (sau peste spetează) ; 3—4 — balansare înapoi cu acelaşi picior şi revenire în poziţia iniţială ; 5—8 — aceleaşi mişcări cu piciorul celălalt. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exerciţiul 408. Aşezat pe coapsa stîngă, cu sprijin pe palme, piciorul drept lateral sprijinit pe scaun cu speteaza lipită de perete, piciorul



Fig. 59

stîng îndoit : 1 — întinderea piciorului stîng înainte ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleaşi mişcări alternativ înainte şi înapoi. Se repetă 2×8 timpi. Acelaşi exerciţiu se poate executa din culcat costal.

Exercițiul 409. Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept lateral sprijinit pe un taburet care este apropiat de perete, cu brațele sus, degetele încleștate : 1—4 — circumducția trunchiului (îndoirea trunchiului lateral dreapta, înainte cu șezuta pe călcîie, cu brațele înainte pe sol, îndoirea trunchiului lateral stînga și revenirea trunchiului pe verticală) ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.
Exercițiul 410. Așezat pe taburet, cu vîrfurile sprijinite sub mobilă, mîinile pe șolduri : 1—2 — trecere în culcat dorsal, cu balansarea brațelor sus, cu tendința de a atinge solul cu vîrful degetelor deasupra capului ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 1—2×8 timpi, cu pauze la nevoie.
Exercițiul 411. Stînd cu fața la perete, cu mîinile sprijinite înainte, cu un taburet amplasat în spate la 0,50 m înapoi : 1—2 — balansarea în arc a piciorului drept din stînga spre dreapta peste taburet ; 3—



Fig. 60

8 — aceleași mișcări în continuare, în ambele sensuri, cu același picior (fig. 60). Se repetă 2—4×8 timpi.
Exercițiul 412. Culcat costal dreapta, cu umărul drept spre perete, brațul drept sus sprijinit pe perete, brațul stîng înainte pe sol, ambele picioare pe taburet ușor depărtate (taburetul se acoperă cu o

pătură să nu jeneze executanta) : 1 — balansarea piciorului stîng îndoit înainte ; 2 — întinderea genunchiului o dată cu balansarea piciorului stîng înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare cu același picior (fig. 61). Se repetă 2×8 timpi.



Fig. 61

Exercițiul 413. Așezat cu spatele la perete, la 1 m distanță, cu tălpile sprijinite ușor pe marginea taburetului, brațele sus întinse : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; 3—4 — balansarea picioarelor întinse și depărtate peste cap, cu tălpile sprijinite de perete, bra-

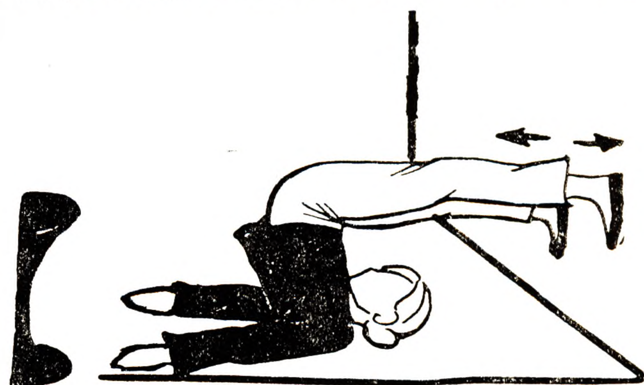


Fig. 62

țele pe lîngă corp pe sol ; 5—7 — arcuiri laterale pe fiecare timp, cu picioarele întinse, tălpile lipite de perete, ducînd bazinul cît mai înapoi ; 8 — revenire în poziția inițială (fig. 62). Se repetă 2—3×8 timpi.
Exercițiul 414. Stînd depărtat cu fața la perete, la distanță de 1 m : 1—3 — ridicarea brațelor prin înainte sus sacadat, cu inspirații con-

secutive, din ce în ce mai ample ; 5—6 — îndoirea trunchiului la orizontală sacadat, coborînd brațele prin înainte cu palmele sprijinite pe perete, cu expirații sacadate pe fiecare timp ; 7—8 — relaxare de voie. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect, cu baston și prosop

Mers obișnuit, din mers 4 pași cu rotarea brațelor înapoi, cu coatele îndoite, cîte o rotare pe fiecare pas, oprire în depărtat și rotarea brațelor în același sens de 4 ori, cu ușoară extensie la ultima rotare. Alergare obișnuită, alergare cu aceeași mișcare a brațelor menționată la mers.

Exercițiul 415. Stînd cu brațele îndoite înainte, palmele apropiate : 1 — apăsare reciproc în palme o dată cu arcuirea picioarelor ; 2 — revenire ; 3—4 — aceleași mișcări ; 5—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu bătaia palmelor de 2 ori înapoia genunchilor ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 416. Culcat facial, cu bastonul ținut orizontal sus, apucat de capete : 1—2 — extensia trunchiului cu ducerea brațelor sus, cu arcuire ; 3—4 — revenire cu balansarea piciorului stîng înapoi, cu genunchiul îndoit, cu arcuire înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 cu piciorul celălalt. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 417. Sprijin pe genunchi mult depărtat, brațele înainte-jos : 1—4 — deplasare cu ușoară săltare pe palme, pe fiecare timp, în arc de cerc spre stînga o dată cu îndoirea trunchiului lateral în

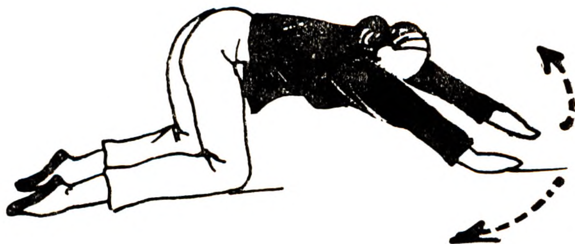


Fig. 63

aceeași direcție ; 5—8 — revenire în același mod. 1—4 — ridicarea trunchiului și extensie cu brațele sus ; 5—8 — revenire în poziția inițială (fig. 63). Se repetă în total, alternativ, 4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 418. Așezat cu genunchii îndoiți, cu trunchiul îndoit înainte, bastonul ținut orizontal înaintea gambelor : 1—2 — cu elan trecere în culcal dorsal, ținînd bastonul în prelungirea trunchiului, cu genunchii îndoiți la piept, vîrfurile ridicate de pe sol, bazinul răsucit la stînga ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 419. Așezat de voie, cu prosopul strîns în mîini : automasaj pe picioare, îndeosebi pe coapsă și pe spate ca în figura 64.



Fig. 64

Exercițiul 420. Culcat facial, cu brațele îndoite, mîinile sprijinite lîngă piept : 1—2 — „briceagul" — răsucirea trunchiului la stînga cu împingere în palme, o dată cu balansarea ambelor picioare întinse înainte ; 3—4 — revenire ; 5—7— „bărcuța" — extensie cu apucarea vîrfurilor picioarelor înapoi, genunchii îndoiți și menținerea poziției, cine poate execută leagănul (balansarea corpului alternativ înainte-înapoi) ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă în funcție de posibilități.

Exercițiul 421. Culcat dorsal, cu brațele sus, cu bastonul ținut orizontal : de voie, tîrîre pe spate înapoi (sau pe loc dacă spațiul nu permite), cu îndoiri mici alternative de trunchi stînga-dreapta, cu îm-

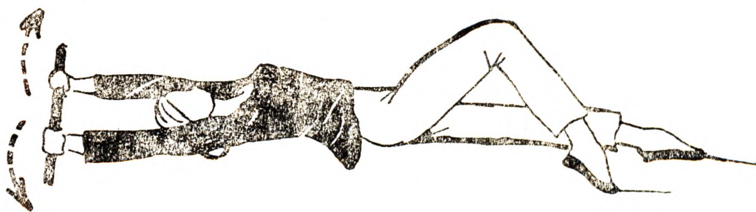


Fig. 65

pingere tot alternativă în vîrfuri, cu genunchii îndoiți. Este indicat să se tracționeze bastonul lateral, să nu se țină de formă (fig. 65). Se repetă în funcție de posibilități, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 422. Fandat cu piciorul drept înainte, brațele lateral-jos țin prosopul strîns de laturile înguste, trecut întins pe sub coapsa dreaptă : de voie, se efectuează automasaj cu răsuciri ușoare, lente, alternative de trunchi, tracționînd prosopul stînga-dreapta, apoi cu două arcuiri în fiecare direcție. Poziția se schimbă de voie și se automasează și celălalt picior, exercițiul fiind eficient și pentru trunchi, brațe, centura scapulohumerală.

Exercițiul 423. Stînd ghemuit, mult depărtat pe o latură îngustă a prosopului, apucat de colțurile celeilalte laturi înguste, cu brațele înainte-jos : 1—2 întinderea genunchilor o dată cu întinderea prosopului perfect pe sol, cu trunchiul îndoit înainte ; 3—4 — revenire în poziția inițială, cu 2 arcuiri cu relaxare ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi, schimbînd de voie poziția pentru relaxare.

Exercițiul 424. „Pisica". Sprijin pe genunchi, cu șezuta sus : 1—4 — îndoirea coatelor fără deplasarea palmelor din loc, cu ducerea pieptului cît mai jos, cu trecere în sprijin culcat facial ; 5—8 — împingere în palme cu șezuta în sus, trecere pe genunchi și revenire în poziția inițială. Mers de voie cu respirație, oprire cu rotări de cap în ambele sensuri.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect, la studio și cu pernă

Mers obișnuit, combinație de pași : mers cu brațele lateral și la 2 pași încrucișarea brațelor înainte, la al treilea pas îndoirea celuilalt picior înainte la passé față o dată cu ducerea brațelor energic lateral.

Alergare obișnuită, alergare cu executarea combinației de la mers, cu săltare în momentul passé-ului lateral.

Exercițiul 425. Stînd cu brațele lateral stînga : 1 — balansarea brațelor lateral dreapta o dată cu îndoirea ușoară a genunchilor și ridicare pe vîrfuri ; 2—3 — aceleași mișcări alternativ, accentuîndu-se

gradat îndoirea genunchilor pînă în ghemuit ; 4—6 — revenire în același mod, dar cu întinderea treptată a genunchilor (fig. 66). Se repetă 2—3×6 timpi.

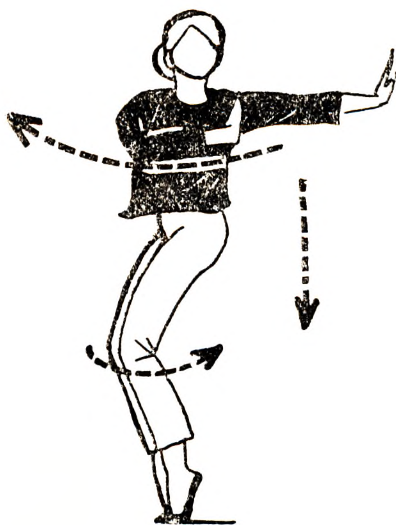


Fig. 66

Exercițiul 426. Stînd : 1 — balansarea brațelor sus și a piciorului stîng întins înapoi o dată cu ridicarea pe vîrf ; 2 — ghemuire cu balansarea brațelor înapoi o dată cu îndoirea trunchiului ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 427. Culcat dorsal pe studio, brațele sus, degetele încleștate : de voie, întinderea întregului corp, cu ușoară extensie a toracelui și sprijinirea capului pe creștet, apoi revenire. Se execută de 4—6 ori, apoi întinderea alternativă a brațelor sus cu flexii dorsale ale labelor picioarelor simultan și alternativ.

Exercițiul 428. Culcat costal stînga pe studio : de voie, îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor în aceeași direcție și a picioarelor întinse înainte, cu apucarea vîrfurilor care sînt în flexie dorsală accentuată, apoi extensia lentă a trunchiului cu genunchii ușor îndoiți și brațele sus. Se repetă de 3—4 ori pe fiecare parte.

Exercițiul 429. Culcat facial pe studio, apucat cu mîna dreaptă de marginea acestuia, cu mîna stîngă înapoi apucat de vîrful piciorului de aceeași parte : de voie, tracțiune în sus cu ușoară extensie a trunchiului. Se repetă alternativ, de 3—4 ori.

Exercițiul 430. Culcat dorsal pe studio, cu o perniță ținută între glezne, brațele lateral : 1 — ridicarea și înclinarea picioarelor late-

ral stînga ; 2 — revenire ; 3—4 — aceleași mișcări în partea dreaptă ; 5—7 — coborîrea sacadată a picioarelor ; 8— revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 431. Culcat facial pe studio, cu brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept : 1—2 — balansarea alternativă a picioarelor stînga-dreapta ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. 1—3 — extensia trunchiului cu sprijin pe palme și rotarea capului spre stînga ; 4 — revenire cu îndoirea coatelor și pauză ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, cu rotarea capului spre dreapta. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 432. Culcat dorsal pe studio, cu brațele și picioarele la verticală : 1—2 — înclinarea brațelor lateral dreapta și a picioarelor spre stînga ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 433. Stînd depărtat, cu genunchii ușor îndoiți, trunchiul la orizontală, cu brațele sus în prelungirea trunchiului, ținînd în mîini din lateral o pernă : 1—2 — două arcuiri de brațe sus ; 3—4 — re-



Fig. 67

venirea trunchiului la verticală, cu ducerea pernei sub cap, cu coatele îndoite ; 5—6 — extensie cu arcuiri înapoi ; 7—8 — revenire în poziția inițială (fig. 67). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 434. Culcat dorsal pe studio, cu perna între genunchi : 1—4 — încordare puternică cu strîngerea brațelor lîngă corp și a pernei cu picioarele ; 5—8 — relaxarea brațelor și picioarelor ușor depărtate și răsucite în afară. Se repetă de 4—6 ori.

Exerciții fără obiect la masă și scaun

Mers obișnuit, combinație : mers cu mîinile pe șolduri 8 pași înainte, 8 pași înapoi, 4 sărituri ca mingea cu deplasare înainte, 4 sărituri ca mingea cu deplasare înapoi. Alergare obișnuită, combinația descrisă la mers se recomandă și la alergare, cu coordonarea respirației la 2 pași alergare 2 inspirații, la următorii 2 pași expirație, la fel la 2 sărituri ca mingea.

Exercițiul 435. Stînd cu piciorul drept îndoit sprijinit înainte pe scaun : 1—3 — rotarea brațelor pe fiecare timp în plan frontal, de jos prin lateral sus ; 4 — ducerea brațelor la ceafă ; 5—7 — extensia



Fig. 68

treimii superioare a trunchiului, cu arcuiri pe fiecare timp ; 8 — revenire cu schimbarea piciorului (fig. 68). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 436. Culcat costal dreapta, brațul drept întins sub cap, stîngul îndoit sprijinit înainte pe sol : 1—4 — extensia și ridicarea

trunchiului lateral stînga cu ridicare pe palme și ducerea picioarelor înapoi ; 5—8 — revenire cu expirație și odihnă. Se repetă 2×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 437. Așezat pe scaun, cu piciorul stîng îndoit, celălalt întins : 1—8 — ridicarea picioarelor la orizontală cu îndoirea și întinderea alternativă a genunchilor pe fiecare timp. Se repetă 2—4×8

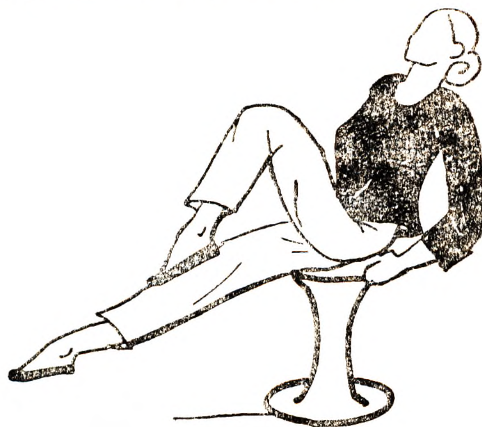


Fig. 69

timpi. Este un exercițiu bun pentru musculatura centurii abdominale, se execută în ritm convenabil și este foarte eficient dacă se execută cu picioarele pe sol sau cu ridicare deasupra solului (fig. 69). Pauza se ia la nevoie.

Exercițiul 438. Așezat depărtat pe scaun, cu genunchii îndoiți, cu fața la studio, trunchiul aplecat înainte la orizontală, brațele în prelungirea trunchiului sprijinite pe pat : 1—3 arcuire de trunchi pe

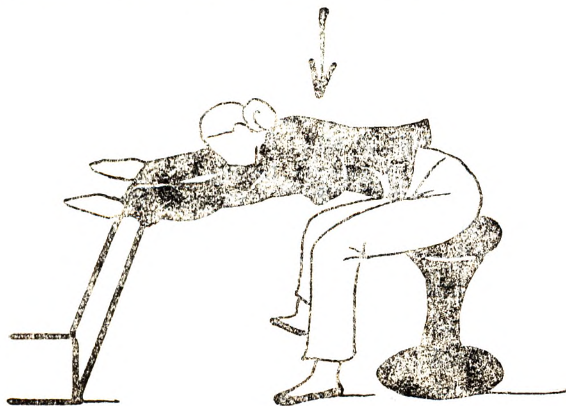


Fig. 70

fiecare timp ; 4 — ridicare în stînd depărtat, cu trunchiul extins, capul aplecat înapoi, brațele la spate întinse, cu degetele încleștate ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 70). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 439. Așezat pe scaun depărtat, genunchii îndoiți, brațele îndoite cu mîinile la ceafă, cu fața spre studio : 1—4 — circumducția trunchiului la stînga ; 5—8 — aceleași mișcări spre dreapta. De voie, trecere în culcat facial pe pat, cu brațele îndoite, mîinile sub bărbie : îndoirea genunchilor alternativ, relaxant, fără efort mare. Se repetă exercițiul integral de 3—4 ori.

Exercițiul 440. Culcat dorsal, cu fața la pat, cu ambele picioare înainte sprijinite cu vîrfurile de marginea acestuia, brațele pe lîngă corp sprijinite pe sol : 1 — ridicarea șezutei cu brațele îndoite, cu mîinile sprijinite la nivelul mijlocului (regiunea lombară) ca la stînd pe omoplați, cu balansarea piciorului stîng peste cap ; 2—4 — arcuiri din șoldul stîng cu tendința de a atinge cu vîrful piciorului solul ; 5—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 441. Culcat facial pe pat, cu brațele îndoite, mîinile sub bărbie : 1 — ridicarea piciorului drept îndoit, cu apucarea vîrfului



Fig. 71

cu mîna stîngă, brațul drept întins înainte ; 2—3 — arcuiri pe fiecare timp prin tracționarea vîrfului stîng în sus ; 5—8 — aceleași mișcări pe aceeași parte (fig. 71). Se repetă 2—4×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 442. Culcat dorsal pe sol, cu picioarele sprijinite pe marginea patului, brațele pe lîngă corp pe sol : 1 — ridicarea bazinului o dată cu depărtarea picioarelor, presînd cu palmele în sol ; 2—4 — arcuiri pe fiecare timp cu bazinul în sus ; 5—6 — revenire ; 7—8 — întoarcere de 180° la dreapta în culcat facial, cu mîinile sub bărbie, vîrfurile rămîn ridicate pe pat. 1—2 — extensia trunchiului, cu brațele lateral ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 (din partea a doua a mișcării) ; 7—8 — întoarcere de 180° la stînga și revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 443. Fandat pe piciorul drept, cu mîinile sprijinite pe scaun, trunchiul îndoit la orizontală : 1—8 — prin ușoare sărituri forfecarea picioarelor înapoi, cu schimbarea fandării pe fiecare timp.

Exercițiul 444. Stînd pe vîrfuri : 1—2 — ducerea brațelor lateral, inspirație ; 3—4 — trecere în stînd depărtat cu îndoirea trunchiului înainte, palmele pe sol, expirație ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 1—2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect și cu pereche, cu și fără baston

Mers obișnuit, mers cu balansarea brațelor la 2 pași sus, la următorii 2 pași cu îndoirea trunchiului, la următorii 4 pași rotarea brațelor prin înainte sus, înapoi jos. Alergare obișnuită, alergare cu executarea mișcărilor menționate la mers.

Exercițiul 445. Stînd depărtat, cu brațele sus : 1—8 — forfecarea brațelor în plan frontal, cu îndoirea trunchiului la orizontală. 1—8 — aceleași mișcări cu trunchiul sub orizontală. 1—8 — revenirea trunchiului și aceleași mișcări cu trunchiul extins. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 446. Stînd depărtat, cîte 2 față în față, bastonul orizontal înainte-jos, apucat reciproc de capete : de voie, se execută mișcarea de vîslire din canotaj, întinzînd și îndoind alternativ brațele. Cele care au antrenament și forță pot executa mișcarea cu ușoară rezistență din partea partenerei alternativ, cu efectuarea unui cerc complet. Mișcarea este însoțită de ușoară îndoire a trunchiului cînd se întind coatele, urmată de extensie în momentul îndoirii acestora. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 447. Sprijin pe genunchi, cu piciorul stîng întins la spate pe sol (semisfoară) : 1 — balansarea piciorului stîng înapoi o dată cu ridicarea șezutei ; 2 — trecere în culcat facial, cu sprijin pe palme, coatele îndoite ; 3 — aceleași mișcări ca la timpul 1 ; 4 — revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 448. Executanta stă culcat facial, cu bastonul ținut orizontal la spate, apucat de capete, picioarele depărtate, partenera în stînd în spatele acesteia, cu trunchiul ușor îndoit înainte, genunchii îndoiți : de voie, tracționarea bastonului ușor cu arcuiri înapoi și revenire în poziția inițială cu relaxare. Pentru amplificarea mobilității

la nivelul coloanei cervico-dorsale, partenera din spate după ce-i ridică din nou bastonul, în timp ce-o tracţionează înapoi, cu vîrful piciorului drept o apasă uşor între omoplaţi cu 2—4 tensiuni consecutive (fig. 72).

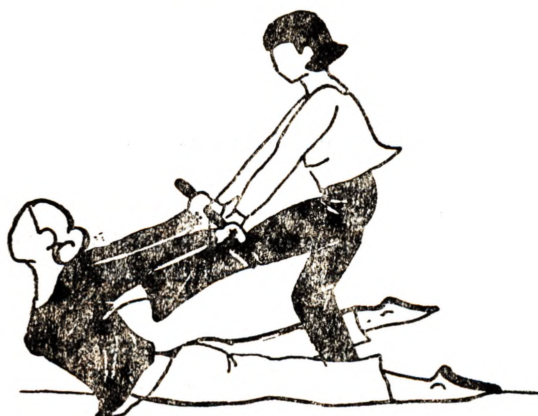


Fig. 72

Exerciţiul 449. Aşezat, braţele sus : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea braţelor în prelungirea acestuia ; 3—4 — ducerea picioarelor peste cap ; 5—7 — semirotarea picioarelor spre stînga cu coborîrea lor pe sol ; 8 — revenire în poziţia iniţială. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exerciţiul 450. Executanta stă pe coapsa dreaptă, cu bastonul ţinut sus orizontal, apucat de capete, partenera stă cu faţa la umărul stîng



Fig. 73

al executantei, pe care o apucă de articulația pumnului sting cu ambele mîini : 1—4 — partenera o tracționează pe executantă trecînd în ghemuit ; 5—8 — revenire. Exercițiul se poate executa și cu opunerea rezistenței (fig. 73). Se repetă 2—3×8 timpi pe fiecare parte, schimbînd și rolurile.

Exercițiul 451. Stînd cîte 2 față în față, executanta stă pe genunchi, cu brațele lîngă corp și execută : 1—4 — înclinarea trunchiului drept cît mai mult înapoi ; 5—8 — revenire. 1—8 — îndoirea trunchiului sub orizontală, cu brațele oblic-înainte sprijinite pe sol, iar partenera o apasă ușor între omoplați cu vîrful piciorului drept, în funcție de solicitările executantei. Se execută 2—3×8 timpi în fiecare parte, cu schimbarea rolurilor.

Exercițiul 452. Culcat dorsal pe mochetă (covor) : 1—4 — depărtarea și îndoirea genunchilor cît mai mult și apucarea gleznelor cu mîna de aceeași parte ; 5—6 — revenire cu apropierea picioarelor în echer cu apucarea mîinilor sub genunchi, spatele drept. Cine nu poate apuca glezna sprijină mîinile pe sol (fig. 74). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 453. Așezat cu genunchii îndoiți, „leagănul pe spate" : 1—2 — rulare pe spate în poziția inițială, cu ridicarea șezutei cît mai sus ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi.



Fig. 74

Exercițiul 454. Masaj cu bastonul. Una din executante stă culcat facial, cealaltă cu bastonul ținut orizontal, apucat de capete, îi fricționează musculatura posterioară ușor pe gambe de jos în sus, pe ambele coapse, fese, iar pe musculatura dorsală a spatelui bastonul se rulează ușor sub palme în sus și în jos pe fiecare hemitorace. Masajul, deși e efectuat cu bastonul și nu manual, este plăcut și eficient.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 61—65 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și cu baston

Mers obișnuit, cu răsucirea trunchiului la 4 pași alternativ stînga-dreapta. Alergare obișnuită, alergare cu ducerea bastonului sus orizontal, cu îndoirea alternativă a trunchiului lateral la 4 pași de alergare.

Exercițiul 455. Stînd cu brațele sus : 1—4 ducerea piciorului stîng înapoi, cu rotarea brațelor prin înapoi pe fiecare timp ; 5 — apropierea piciorului stîng cu ghemuire, cu mîinile sprijinite pe sol ; 6 — întinderea genunchilor fără desprinderea palmelor (desprind palmele numai cei care nu reușesc să execute mișcarea, care n-au pregătire anterioară și se recomandă să nu forțeze) ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi alternativ.

Exercițiul 456. Stînd depărtat, cu bastonul ținut orizontal sus : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire ; 3—4 — revenire ; 5—6 — răsucirea trunchiului la dreapta cu bastonul sus ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6 în partea cealaltă (fig. 75). Se repetă 2—3×8 timpi.

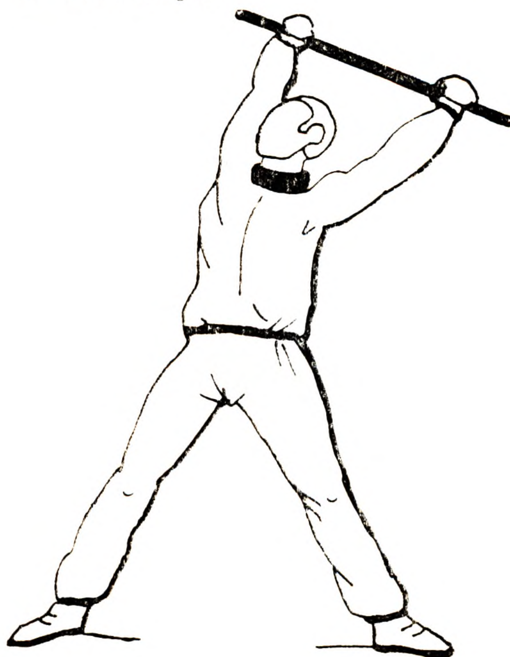


Fig. 75

Exercițiul 457. Culcat facial cu brațele îndoite, palmele sprijinite pe sol lîngă piept : 1 — ridicarea piciorului stîng întins înapoi o dată cu întinderea brațelor ; 2 — încrucișarea piciorului stîng, cu balans în arc spre dreapta ; 3—4 — aceleași mișcări în partea cealaltă ; 5—6 — îndoirea brațelor și revenire ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6, cu relaxare de voie în culcat facial. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 458. Stînd depărtat, cu bastonul ținut vertical în față, apucat cu mîna dreaptă de capătul de sus și cu stînga de capătul de jos ; 1—2 — schimbarea poziției bastonului de două ori alternativ, prin răsucire cu încrucișare a brațelor ; 3—4 — răsucirea trunchiului la stînga cu mîna dreaptă la piciorul stîng, mîna stîngă la verticală o dată cu îndoirea genunchilor ; 5—8 — revenire în același mod, cu schimbarea poziției bastonului pe fiecare timp, menținînd brațul stîng sus. Se repetă 2—4×8 timpi. Dacă se tracționează bastonul de capete exercițiul este mai dificil, cu autorezistență.

Exercițiul 459. Stînd cu brațele înapoi, bastonul ținut orizontal de capete : 1—2 — ducerea bastonului pe deasupra capului înainte ; 5—6 — ghemuire cu rotunjirea spatelui ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 460. Culcat facial, brațele sus, bastonul ținut orizontal, apucat de capete : 1—6 — extensia trunchiului cu menținerea poziției și ducerea bastonului peste cap ; 7—8 — revenire și relaxare de voie. Se repetă 2—4×8 timpi. Dacă există posibilitatea se poate apela la ajutorul unei partenere pentru efectuarea masajului pe spate (vezi exercițiul 454) pe toată musculatura posterioară.

Exercițiul 461. Așezat cu mîinile sprijinite înapoi : 1 — ridicarea bazinului și a piciorului stîng întins înainte : 2 — balansarea piciorului în arc, pe jos lateral, în afară ; 3—4 — apropierea piciorului stîng, cu brațele sus și îndoirea trunchiului înainte cu arcuire (cine poate apucă vîrfurile picioarelor în flexie și le tracționează în sus pînă ce ridică ușor de pe sol călcîiele). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 462. Așezat depărtat, cu vîrfurile sprijinite sub mobilă, cu bastonul ținut sus orizontal, apucat de capete : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire ; 3—4 — aceleași mișcări în dreapta ; 5—6 — culcat dorsal ; 7—8 — revenire în așezat (persoanele care nu au o musculatură abdominală tonificată pot balansa cu elan accentuat brațele cu bastonul orizontal înainte). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 463. Sprijin ghemuit : 1 — prin săritură ducerea piciorului stîng întins înapoi ; 2—7 — schimbarea picioarelor prin săritură pe fiecare timp ; 8 — revenire în sprijin ghemuit, cu piciorul stîng întins lateral pe sol. 1—7 — aceleași mișcări de schimbarea picioarelor prin săritură ; 8 — revenire și relaxare cu respirație de voie (fig. 76). Se repetă 2—4×8 timpi.



Fig. 76

Exercițiul 464. Stînd depărtat, cu bastonul ținut diagonal la spate, apucat de capete cu brațul stîng întins jos, dreptul îndoit, cu mîna la umăr : 1—2 — întinderea brațului drept sus o dată cu extensia și răsucirea trunchiului la stînga, cu inspirație ; 3—4 — revenire, cu brațul stîng îndoit, capul aplecat înainte, cu expirație ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect și cu 2 hantele (2 volume de carte, cărămizi, saci de nisip)

Mers obișnuit, mers și la 2 pași două bătăi de palme înainte, pe următorii 2 pași două bătăi de palme înapoi, mers cu brațele înainte continuînd cu mișcări de la procedeul craul, cu creșterea treptată a amplitudinii.

Alergare obișnuită cu executarea mișcărilor de brațe menționate la mers.

Exercițiul 465. Stînd depărtat, cu hantelele în mîini (2 kg una) : 1—4 — îndoirea și întinderea alternativă a brațelor pe lîngă corp ; 5—8 — aceeași mișcare de brațe, cu îndoirea trunchiului înainte. 1—4 — aceeași mișcare ca la timpii 1—4 ; 5—8 — ușoară extensie

a trunchiului cu îndoirea și întinderea alternativă a brațelor. Se repetă 2—4×8 timpi. Nu trebuie neglijate respirația de voie și relaxarea brațelor cu automasaj.

Exercițiul 466. Stînd : 1 — balansarea brațelor sus ; 2 — balansarea piciorului stîng înainte și îndoirea trunchiului în aceeași direcție, cu brațele în prelungirea trunchiului ; 3 — balansarea brațelor sus și a piciorului stîng înapoi ; 4 — trecere în sprijin ghemuit pe piciorul drept, stîngul întins înapoi, sprijinit pe sol ; 5—7 — arcuiri din șold pe fiecare timp ; 8 — revenire. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 467. Ghemuit, cu cîte o hantelă în mîini ținută la un capăt de bilă, celălalt sprijinit pe sol : 1—4 — ridicare în stînd cu ducerea

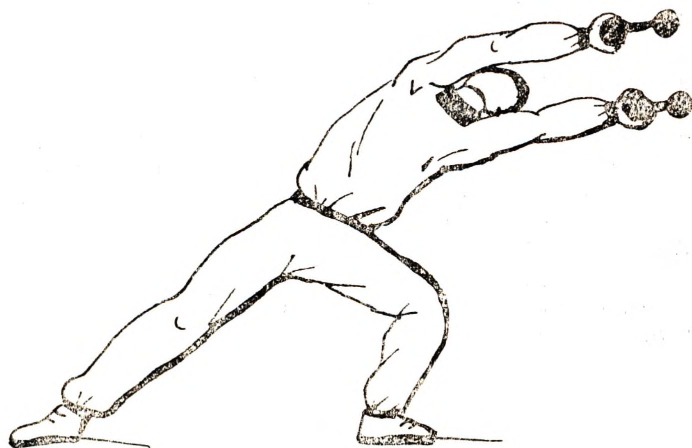


Fig. 77

brațelor sus și îndoirea trunchiului lateral stînga o dată cu fandare lateral stînga, cu arcuire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea dreaptă (fig. 77). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 468. Culcat costal dreapta, brațul drept înainte sub cap, stîngul îndoit sprijinit înainte pe sol, la glezne fiind fixați săculeți cu nisip de 2 kg : 1—2 — balansarea piciorului stîng înainte-înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi pe fiecare parte.

Exercițiul 469. Stînd : 1—4 — cumpănă facială pe piciorul drept, brațele lateral ; 5—8 — ghemuire cu trecere în stînd pe omoplați, cu mîinile sprijinite înapoi la nivelul mijlocului (în cazul celor antrenați brațele se sprijină pe sol) : 1—6 — forfecarea picioarelor înainte-înapoi cu amplitudine ; 7—8 — cu elan prin ghemuire revenire în stînd.

Exercițiul 470. Stînd cu spatele apropiat de perete, cu mîinile sprijinite pe acesta, brațele lîngă corp, cu săculeți cu nisip fixați de glezne : 1 — ridicarea piciorului stîng întins înainte ; 2—7 — alternativ genunchiul stîng se îndoaie și se întinde ; 8 — revenire. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.
Exercițiul 471. Așezat, brațele pe lîngă corp, cu cîte o hantelă în mîini : 1—2 — ridicarea și coborîrea brațelor prin lateral ; 3—4 — aceeași mișcare ca la timpii 1—2 ; 5—6 — trecere în culcat dorsal, cu ducerea picioarelor întinse peste cap, brațele pe lîngă corp sprijinite pe sol ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze la nevoie pentru relaxarea brațelor.
Exercițiul 472. Culcat facial, cu hantelele în mîini, brațele înainte, cu săculeți cu nisip fixați de glezne : 1—2 — extensia trunchiului cu ducerea brațelor lateral, cu arcuire, o dată cu ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu ducerea piciorului drept înapoi. Se repetă 2—3×8 timpi.
Exercițiul 473. Stînd cu hantele în mîini și săculeți cu nisip fixați la glezne, brațele lateral : 1 — săritură ca mingea cu balansarea piciorului stîng înainte, cu răsucirea brațelor în supinație ; 2 — răsucirea în pronație, cu coborîrea piciorului și aterizare pe ambele picioare ; 3—8 — aceleași mișcări, alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.
Exercițiul 474. Culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp : 1—2 — ducerea brațelor lateral-sus, cu inspirație ; 3—4 — coborîrea brațelor, cu expirație ; 5—8 aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi. Relaxare și automasaj de voie.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect, la perete și cu scaun

Mers obișnuit, mers și la fiecare pas încrucișarea brațelor înainte, cu ducerea palmelor cît mai mult înapoi (ca atunci cînd ne este frig și vrem să ne încălzim), urmată de depărtarea lor mult lateral. Alergare obișnuită cu aceleași mișcări de brațe menționate la mers.

Exercițiul 475. Stînd depărtat, cu mîinile la ceafă : 1—2 — răsucirea trunchiului cu arcuire la stînga ; 3—4 — aceeași mișcare la dreapta ; 5—8 — îndoirea trunchiului înainte, cu răsuciri alternative și balansarea brațelor simultan stînga-dreapta. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 476. Stînd cu fața la perete, brațele lateral, coatele îndoite : 1—4 — ridicarea și coborîrea coatelor pe fiecare timp o dată cu ridicarea pe vîrfuri și coborîrea pe călcîie, cu ușoară ghemuire ; 4 — ghemuire ; 5—8 — revenire cu aceleași mișcări. 1—2 — reve-

nire în stînd cu înclinarea corpului înainte, cu palmele sprijinite pe perete ; 3—6 — îndoiri și întinderi de brațe (flotări) ; 7—8 — revenire. În final pentru persoanele bine antrenate se recomandă împingere în perete cu palmele din fandat înainte. Este o mișcare de contracție izometrică bună pentru dezvoltarea forței musculaturii brațelor. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 477. Așezat depărtat pe scaun, cu brațele pe lîngă corp, cu fața la perete, la distanță de 1 m : 1—4 — rotarea capului spre stînga ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta. 1—2 — ridicare în stînd și pas înainte în stînd, apropiat de perete, brațele sus întinse : 1—7 — ridicarea piciorului stîng întins înapoi, cu menținerea poziției, cu flexia plantară și dorsală a labei pe fiecare timp ; 8 — revenire în poziția inițială, cu relaxare de voie. Se repetă alternativ, 4—6×8 timpi.

Exercițiul 478. Așezat depărtat pe scaun, cu spatele la perete : 1—4 — ridicarea brațelor sus, cu degetele sprijinite pe perete o dată cu extensia trunchiului ; 5—8 — îndoirea trunchiului înainte între picioarele depărtate, cu brațele relaxate spre sol. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 479. Așezat pe scaun, cu spatele la perete, trunchiul îndoit, cu spatele rotunjit, brațele relaxate pe lîngă corp ; 1—4 — extensia trunchiului cu trecerea în sprijin pe sol înapoi-jos pe mîna dreaptă, stînga sus întinsă, sprijinită pe perete o dată cu depărtarea picioarelor ; 5—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 480. Culcat dorsal la jumătate de metru de perete, cu picioarele ridicate la 45° sprijinite pe perete, brațele sus : 1—2 — ridicarea energică a trunchiului înainte, cu elanul brațelor prin balansare înainte spre vîrful picioarelor ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 481. Stînd pe piciorul drept, stîngul sprijinit lateral pe taburet, cu umărul drept la perete, la 1 m distanță : 1—3 — ducerea brațelor prin înainte sus, cu îndoirea trunchiului la dreapta, cu arcuiri pe fiecare timp și atingerea peretelui ; 4 — revenire ; 5—7 — aceleași mișcări în partea stîngă ; 8 — revenire cu coborîrea brațelor prin înainte. Se repetă 2×8 timpi în fiecare parte. Cu cît este mai departe scaunul, cu atît este mai dificil exercițiul, deoarece la prima parte a mișcării se tinde spre cumpănă costală, cu corpul paralel cu solul.

Exercițiul 482. Stînd cu spatele la perete, sprijin culcat facial, cu palme sprijinite pe scaun : 1 — îndoirea brațelor cu ridicarea piciorului stîng înapoi sprijinit pe perete ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ (fig. 78). Se repetă 2—3×8 timpi. Pauzele se iau cînd consideră fiecare că este necesar.

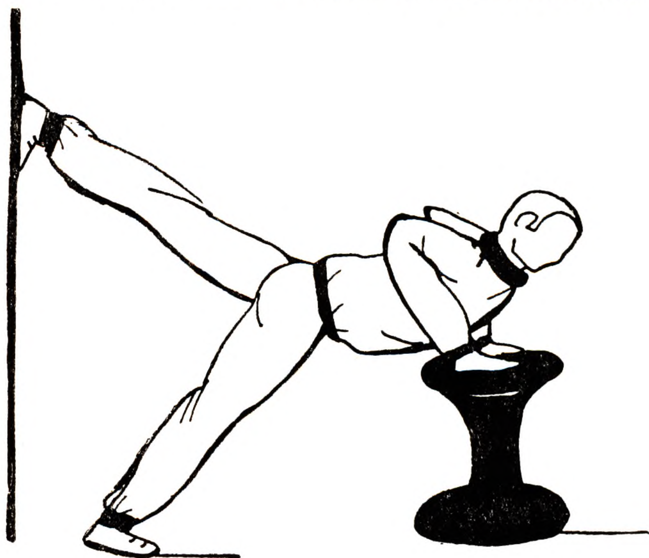


Fig. 78

Exercițiul 483. Stînd cu spatele la perete : 1—2 — ghemuire cu trecere în stînd pe omoplați, cu picioarele întinse și înclinate înapoi cu sprijinirea lor pe perete ; 3 — depărtarea picioarelor cu sprijin pe perete prin alunecare ; 4 — apropierea picioarelor tot prin alunecare ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4 ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 484. Mers cu respirație și la 8 pași ghemuire cu relaxare, cu mîinile sprijinite pe sol, cu expirație amplă. Culcat dorsal cu respirație liniștitoare, cu relaxarea întregului corp.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și cu 1—2 corzi de extensor

Mers obișnuit, mersul piticului alternat cu mers pe vîrfuri, cu brațele sus și degetele încleștate.

Variație de pași : 4 pași de galop lateral, cu mîinile pe șolduri urmați de o ghemuire cu menținerea brațelor pe șolduri.

Alergare variată : cu picioarele întinse și ridicate înainte, cu trunchiul înclinat înainte și aruncarea gambelor înapoi, cu atingerea șezutei cu vîrfurile.

Exercițiul 485. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1 — ducerea brațelor prin lateral sus ; 2 — coborîrea brațelor energic jos ; 3—8 — aceleași mișcări alternativ. 1—8 aceleași mișcări în plan sagital, cu ducerea brațelor prin înainte sus și pe același traseu energic coborîrea lor. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 486. Sprijin pe genunchi : 1 — așezare pe călcîie ; 2 — ridicarea șezutei și balansarea piciorului stîng înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 487. Așezat pe sol, cu extensorul ținut orizontal de capete, sprijinit pe coapse : 1—3 — ducerea brațelor lateral cu tracționarea sacadată a extensorului pe fiecare timp o dată cu depărtarea picioarelor cu arcuiri laterale ; 4 — revenire ; 5—6 — trecere în culcat dorsal, cu brațele sus, extensorul întins și ducerea picioarelor apropiate peste cap ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 488. Culcat facial, cu două extensoare, unul ținut de capete sus orizontal, celălalt încheiat după tălpi : 1—2 — extensia trunchiului cu menținere, cu tracționarea extensoarelor simultan ; 3—4 — întoarcere de 180° la stînga în culcat dorsal ; 5—6 — echer cu tracționarea extensoarelor ; 7—8 — întoarcere de 180° la dreapta în poziția inițială. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 489. Stînd pe piciorul drept, stîngul lateral sprijinit pe taburet, cu extensorul ținut de capete sus orizontal : 1—4 — rotarea trunchiului de la dreapta la stînga, cu tracționarea extensorului ; 5—8 — aceleași mișcări, cu rotarea trunchiului spre dreapta. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 490. Culcat dorsal, cu brațele și picioarele ușor depărtate la verticală, cu un cordon de extensor închis după tălpi, altul ținut de capete : 1—4 — tracționarea cordoanelor o dată cu extensia

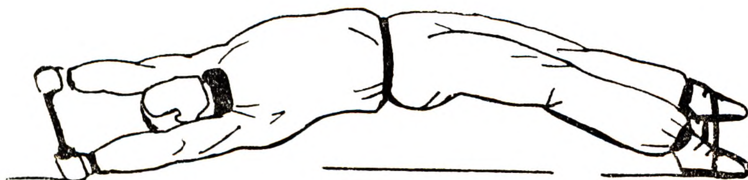


Fig. 79

întregului corp cu sprijin pe călcîie și mîini, cu bazinul ridicat (pod mic) ; 5—6 — relaxare în culcat dorsal ; 7—8 — revenire în poziția inițială (fig. 79). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 491. Culcat facial, cu brațele înainte, ținînd un cordon de extensor orizontal : 1—2 — extensia trunchiului, cu tracționarea

cordonului ; 3—4 — revenire ; 5—6 — sprijin pe palme, cu brațele depărtate și răsucirea trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațului de aceeași parte lateral stînga ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2—3×8 timpi, alternativ.

Exercițiul 492. Stînd depărtat, cu brațele sus : 1—4 — rotarea trunchiului de la stînga, pe jos, spre dreapta simultan cu rotarea antebrațelor cu pumnii strînși în „morișcă" ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Același exercițiu se poate executa cu îndoirea genunchilor din ce în ce mai mult. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze de odihnă la nevoie.

Exercițiul 493. Culcat dorsal, cu picioarele depărtate, genunchii îndoiți, cu extensoarele închise după tălpi și ținute și cu mîna de aceeași parte : 1—3 — ridicarea picioarelor întinse și depărtarea lor cu tracționarea extensoarelor lateral, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — ridicarea trunchiului în echer, cu brațele paralele înainte ; 5—6 — menținerea poziției ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 494. Stînd cu piciorul stîng ridicat înainte, cu extensorul încheiat și trecut după talpa piciorului stîng, apucat cu mîna de aceeași parte : 1—4 — sărituri ca mingea pe fiecare timp ; 5—6 — prin ghemuire trecere în culcat dorsal, cu ambele picioare depărtate, stîngul bine tracționat peste cap ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—3×8 timpi pe aceeași parte. Exercițiul se poate executa și cu apucarea extensoarelor cu brațele încrucișate, brațul drept ține piciorul stîng.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect, la masă și cu coarda de sărit, individuale și în perechi

Mers obișnuit, mersul „ursului" (cu trunchiul îndoit înainte, palmele pe sol, genunchii întinși) se execută alternativ cu brațul și piciorul de aceeași parte, mers alternat cu 8 sărituri ca mingea cu deplasare în cerc, cu bătaia palmelor înainte și înapoi, alternativ. Alergare obișnuită, alergare cu pas încrucișat înainte.

Exercițiul 495. Stînd cu brațele îndoite, mîinile la umeri „vîslitul" : 1 — aplecarea trunchiului înainte la orizontală o dată cu ducerea energică a brațelor înainte ; 2 — tragerea brațelor energic la piept cu revenire ; 3—4 — aceleași mișcări, dar la revenire ghemuire cu genunchii depărtați ; 5—8 aceleași mișcări alternative. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 496. Stînd cu umărul drept spre masă, apucat cu mîna dreaptă de marginea acesteia, piciorul stîng îndoit, coarda înnodată

după talpa piciorului stîng, cu mîna de aceeaşi parte apucat : 1—3 — sprijinirea piciorului stîng pe vîrf înapoi (uşor depărtat înapoi faţă de celălalt) o dată cu extensia trunchiului şi îndoirea uşoară a genunchilor, tracţionînd cu mîna stîngă de coardă ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări. Se repetă 2×8 timpi pe fiecare parte.

Exerciţiul 497. Sprijin culcat facial : 1—4 — deplasare pe vîrfuri în arc de cerc spre stînga, fără ridicarea şezutei ; 5—8 — revenire (la revenire persoanele bine antrenate pot executa cîteva flotări însă fără să suprasolicite braţele). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exerciţiul 498. Stînd pe piciorul drept, cu braţele lateral jos, stîngul depărtat sprijinit cu talpa de mijlocul corzii cu capetele acesteia încrucişate formînd un laţ în jurul tălpii piciorului stîng : 1 — păşire cu piciorul drept înainte, cu ducerea piciorului stîng întins înapoi, în cumpănă facială, braţele lateral, tracţionînd coarda bine cu mîinile care au rol şi în echilibrarea corpului, trunchiul bine extins ; 2—3 — menţinerea poziţiei ; 4 — coborîrea piciorului stîng întins, cu vîrful sprijinit înapoi pe sol, cu menţinerea braţelor lateral ; 5—8 — aceleaşi mişcări. Se repetă alternativ, 4×8 timpi.

Exerciţiul 499. Stînd cu coarda înapoi : de voie, sărituri ca mingea cu învîrtirea corzii înainte, înapoi, alergare cu învîrtirea mai rapidă a corzii. Numărul repetărilor rămîne la latitudinea fiecăruia, cu pauze pentru odihnă şi respiraţie.

Exerciţiul 500. Executantul stă pe genunchi aşezat pe călcîie, cu faţa la masă, cu braţele înainte-sus, apucat de marginea mesei,

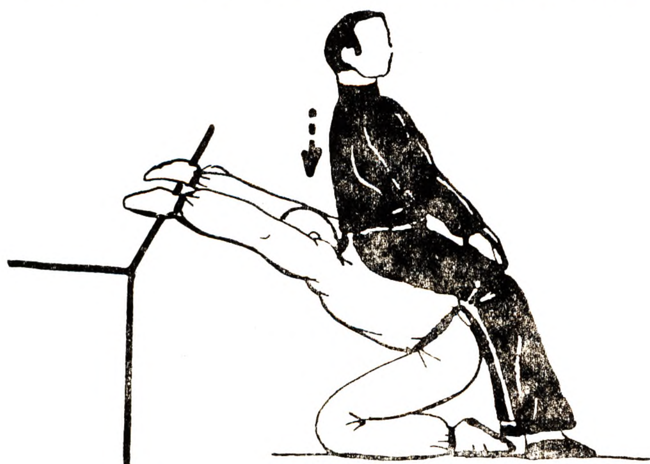


Fig. 80

trunchiul deasupra orizontalei, partenerul care stă în spatele lui se aşază între omoplaţi cu picioarele depărtate şi îndoite şi prin mişcările de ridicare şi reaşezare amplifică arcuirile de trunchi (cei cu

pregătire mai modestă stau pe genunchi, cu trunchiul la orizontală, iar partenerul exercită presiuni cu mîinile (fig. 80).

Exercițiul 501. Executantul stă culcat facial pe birou (sau masă), cu trunchiul în afara suprafeței de sprijin sub orizontală, cu brațele în prelungirea corpului, cu coarda pliată în patru, iar partenerul cu spatele opune rezistență la glezne : 1—3 — executantul ridică trunchiul în extensie, tracționînd de coardă cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări (persoanele care au reținere din cauza înălțimii sprijinului pot efectua exercițiul pe pat). Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 502. Cîte 2, stînd față în față, apucat reciproc de coarda pliată : de voie, fandare înainte cu tracționarea corzii înapoi. În lipsa partenerului, coarda pliată se poate agăța de un cîrlig, mobilă, stîlp etc.

Exercițiul 503. Executantul stă în culcat facial, cu brațele oblic-sus, apucat de marginea mesei, cu picioarele depărtate, iar partenerul stînd între picioarele executantului pe piciorul stîng și cu vîrful piciorului drept, cu partea anterioară a tălpii (pernița) îl presează ușor între omoplați. Se repetă de 3—4 ori alternat cu masaj pe spate efectuat de partener pe regiunea solicitată. Exercițiul este eficient, mobilizînd plăcut coloana vertebrală în regiunea dorsală superioară.

Exercițiul 504. Stînd cu coarda înapoi : de voie, 6—7 sărituri ca mingea cu învîrtirea corzii înainte, cu aterizare în ghemuit. Mers, respirație de voie, relaxare, automasaj.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 66—70 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și la masă (birou) individuale și în perechi

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri, cu mîinile pe șolduri, oprire în depărtat și rotarea capului în ambele sensuri, alternativ. Alergare pe loc, cu mîinile sprijinite pe marginea biroului (mesei), joc de glezne (ridicare alternativă pe vîrfuri și rularea tălpii cu îndoirea genunchilor), alergare pe loc.

Exercițiul 505. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1—4 — rotarea brațelor începînd spre exterior, în plan frontal, pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări începînd rotarea spre interior. 1—4 — brațele sus, cu degetele încleștate, tracționarea brațelor sus și la stînga o dată cu îndoirea trunchiului la stînga ; 5—8 — aceleași mișcări cu îndoirea trunchiului la dreapta. Se repetă 2—4×8 timpi, în tempoul convenabil.

Exercițiul 506. Sprijin pe genunchi (se recomandă apărătoare pentru genunchi sau o pătură groasă întinsă pe sol) : 1—2 — rotarea lentă a capului spre stînga ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta ;

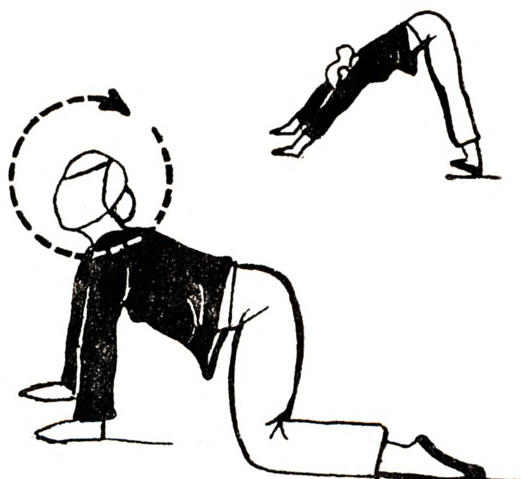


Fig. 81

5—7 — ridicarea bazinului și a genunchilor de pe sol, cu întinderea picioarelor, cu trecere în sprijin pe palme și tălpi ; 8 — revenire (fig. 81). Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 507. Stînd pe vîrfuri, de marginea mesei apucat : 1—2 — depărtarea piciorului stîng lateral cu îndoirea picioarelor (îndoire medie), spatele drept ; 3—4 — întinderea picioarelor și revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări cu depărtarea alternativă a picioarelor. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 508. Culcat dorsal, cu capul spre piciorul mesei, brațele pe lîngă corp : 1—2 — ducerea picioarelor peste cap cu tendința de a prinde între glezne piciorul mesei ; 3—4 — coborîrea picioarelor întinse ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 82). Se repetă 2—3×8 timpi.

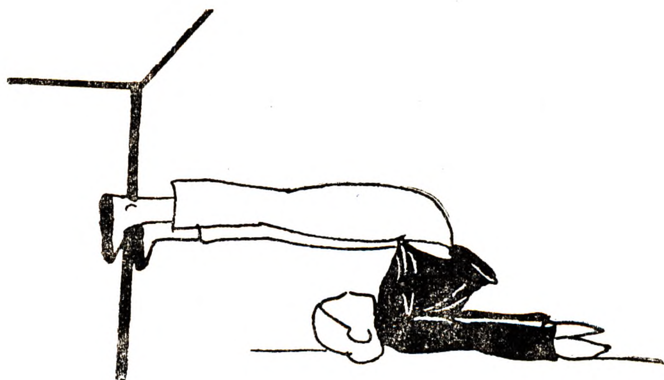


Fig. 82

Exercițiul 509. Stînd cu umărul drept spre masă, piciorul drept întins înainte, cu vîrful orientat în sus, sprijinit pe marginea acesteia : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte o dată cu apucarea vîrfului piciorului drept ; 3—5 — tracționarea piciorului în sus pe fiecare timp (dacă nu ajunge la vîrf apucă glezna sau gamba piciorului) ; 6—8 — revenirea trunchiului cu rotarea brațelor prin înainte, pe sus, înapoi pe fiecare timp. Se execută alternativ 2×8 timpi.

Exercițiul 510. Cîte 2, stînd față în față, executanta în culcat facial pe sol, cu brațele în prelungirea trunchiului, iar partenera o apucă de mîini și o tracționează ușor în sus cu arcuiri, apoi o apucă de gleznă și-i ridică piciorul în sus cu arcuiri finale, ușor, fără bruscări și forțări. Se execută de 2 ori integral. În lipsa partenerei extensia se poate face sprijinind mîinile pe masă și apoi ridicînd picioarele pe marginea studioului.

Exercițiul 511. Așezat cu spatele la masă, cu brațele lateral-sus apucat cu mîinile de marginea acesteia : 1—2 — ridicarea cu depărtarea și apropierea picioarelor ; 3—4 — aceleași mișcări ; 5—6 — ghemuire cu spatele rotunjit, fruntea sprijinită pe genunchi, cu brațele încrucișate cuprinzînd gambele ; 7—8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi (în funcție de posibilități se poate executa de mai multe ori.)

Exercițiul 512. Stînd cu trunchiul aplecat la orizontală, sprijinit cu pieptul pe masă, apucat de marginile mesei din lateral : 1 — balansarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ stînga-dreapta (fig. 83). Se repetă 2×8

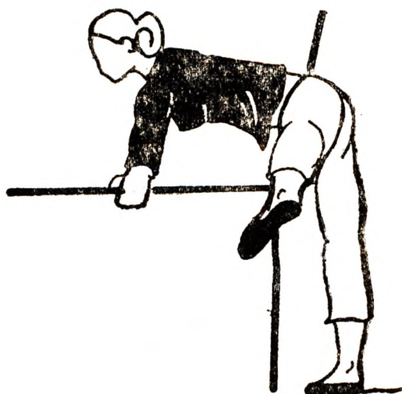


Fig. 83

timpi. Recomandăm acoperirea suprafeței mesei cu un pled gros pentru a evita stînjenirea executantei.

Exercițiul 513. Stînd cu fața la masă, cu palmele sprijinite pe marginea acesteia : 1—2 — impuls pe piciorul drept și săritură ca mingea cu balansarea piciorului stîng lateral, cu aterizare elastică pe piciorul drept ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare, alternativ.

Exercițiul 514. Executanta stă culcat facial, iar partenera în spatele ei în stînd pe genunchi depărtat, peste executantă, la nivelul bazinului apucat de mîini, „tamponul" : 1—3 — partenera o tracționează pe executantă înapoi cu arcuire pe fiecare timp ușor și amplu ; 4 — revenire, apoi executanta trece în culcat pe mochetă cu capul răsucit spre stînga ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. La revenire executanta se relaxează întorcînd capul în partea opusă. I se aplică masaj pe tot spatele și mai insistent în regiunea lombară care a fost mai solicitată.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect și cu baston, individuale și în perechi

Mers obișnuit, mers cu mîinile pe șolduri și la 2 pași ridicarea, îndoirea și întinderea unui picior înainte, aceleași mișcări din ușoară alergare. Alergare obișnuită pe loc sau cu deplasare dacă există posibilitatea (curte, terasă), alergare ușoară în aer liber.

Exercițiul 515. Stînd : 1—4 — rotarea brațelor în plan sagital pe sus, înapoi, cu arcuirea picioarelor ; 5—8 — fandare înainte pe piciorul stîng, cu trunchiul înclinat înainte și aceleași mișcări de brațe în sens invers (fig. 84). Se repetă alternativ, 2×8 timpi.



Fig. 84

Exercițiul 516. Sprijin pe genunchi : de voie, deplasare în această poziție (exercițiul este foarte bun pentru mobilizarea coloanei vertebrale) și oprire cu trecere în culcat facial prin îndoirea coatelor, cu pieptul cît mai aproape de sol și revenire. Se repetă în funcție de posibilități, fără să se exagereze.

Exercițiul 517. Stînd cu bastonul vertical înainte, ținut de capătul de sus cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă de capătul de jos : 1 — îndoirea trunchiului cu răsucire spre dreapta și arcuirea picioarelor, cu balansarea brațelor spre dreapta oblic-jos ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 518. Cîte 2, stînd față în față, cu cîte un baston în mîini, apucat înainte-jos reciproc de capete : 1—3 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu răsucire de aceeași parte ; 4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 519. Stînd pe genunchi (pe un pui de pernă) : 1—4 — sprijinirea palmelor înapoi, cu ridicarea genunchilor de pe sol, încli-

nînd trunchiul uşor pe spate ; 5—6 — trecere în aşezat pe coapsa dreaptă, cu ambele mîini sprijinite lateral dreapta, întinderea picioarelor cu extensia trunchiului ; 7—8 — revenire în poziţia iniţială (fig. 85). Se repetă 2×8 timpi.

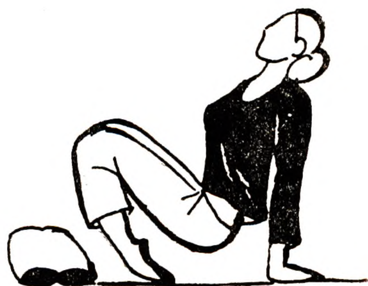


Fig. 85

Exerciţiul 520. Aşezat, cu bastonul orizontal sprijinit pe umeri, apucat de capete, coatele îndoite : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea bastonului înainte cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—7 — depărtarea picioarelor pe fiecare timp ; 8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Exerciţiul 521. Cîte 2, stînd faţă în faţă, aşezat depărtat, sprijinit talpă în talpă, cu cîte un baston apucat reciproc de capete înainte-jos : 1—3 — executanta trece în culcat dorsal, cu tracţiuni uşoare ale bastoanelor pe fiecare timp, iar partenera îndoaie trunchiul înainte ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări cu schimbarea rolurilor. Se repetă 2—4×8 timpi. În lipsa partenerei mişcarea se execută la perete, cu picioarele depărtate sau cu tălpile sprijinite de picioarele mesei, cu tracţionări de marginea mesei.

Exerciţiul 522. Cîte 2, executanta stînd depărtat, cu braţele sus, degetele încleştate, cu trunchiul aplecat înainte la orizontală, partenera cu faţa la umărul stîng al executantei o ţine cu antebraţul stîng sub antebraţele acesteia şi cu antebraţul drept presează transversal pe linia omoplaţilor în jos, cu arcuiri, şi în timp ce presează spatele îi tracţionează şi braţele cu arcuiri în sus (spatele trebuie să fie cît mai drept). În final relaxare, rotări de cap în ambele sensuri.

Exerciţiul 523. Stînd cu bastonul ţinut orizontal înainte : 1 — săritură ca mingea cu ducerea genunchiului stîng îndoit spre baston (atingîndu-l uşor) ; 2 — aterizare pe ambele picioare ; 3—8 — aceleaşi mişcări alternativ sau alternarea după mai multe execuţii consecutive. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze pentru odihnă şi respiraţie.

Exerciţiul 524. Aşezat, cu bastonul ţinut înainte orizontal, apucat de capete : de voie, deplasare cu tîrîrea pe şezută, cu ridicarea alternativă a şoldurilor, tîrîre cu picioarele întinse, cu bastonul ţinut îna-

inte orizontal, cu ducerea bastonului orizontal peste cap înapoi cu coatele îndoite. Execuţiile se alternează cu poziţia de odihnă din culcat dorsal, cu respiraţie şi relaxare de voie şi automasaj.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciţii fără obiect şi cu taburet din plastic, cu şi fără parteneră

Mers obişnuit, mers cu balansări de braţe sus, jos, stînga, dreapta, rotări în plan frontal şi sagital. Alergare pe loc şi cu uşoară deplasare coordonată cu respiraţia, dar şi alternată cu mişcări de respiraţie, afectînd timp special pentru aceasta.

Exerciţiul 525. Stînd depărtat, cu braţele lateral : 1—8 — forfecarea braţelor înainte. 1—3 — fandare lateral stînga, cu îndoirea trunchiului la dreapta, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleaşi mişcări în partea cealaltă. Dacă această combinaţie pare mai complicată, se pot executa fiecare 8 timpi ca exerciţiu de sine stătător. Se repetă 2×8 timpi integral.

Exerciţiul 526. Stînd pe piciorul drept, cu faţa la scaun, piciorul stîng întins înainte sprijinit pe scaun, braţele îndoite, cu mîinile la



Fig. 86

ceafă : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire pe fiecare timp, cu braţele întinse înainte ; 4 — revenire ; 5—7 — fandare pe piciorul stîng pe scaun, cu mîinile la ceafă, cu extensia trunchiului şi aplecarea capului înapoi ; 8 — revenire (fig. 86). Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 527. Culcat costal stînga, brațul stîng sub cap, dreptul înainte pe sol, cu taburetul la nivelul vîrfurilor înainte : 1—2 — balansarea în arc a piciorului de deasupra înainte și înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2×8 timpi. Persoanele antrenate pot încerca aceeași mișcare cu ambele picioare simultan.

Exercițiul 528. Cîte 2, așezat depărtat pe două scaune, spate în spate, cu brațele sus apucat : de voie, executanta se apleacă înainte și tracționează de brațe partenera, întinzînd-o, și tot de voie își schimbă rolurile fără să forțeze extinderea sau tracționarea. În lipsa partenerei se poate folosi o pătură rulată care se introduce sub omoplați și se execută mișcarea din culcat dorsal, ducînd brațele sus, cu tendința de a atinge solul cu dosul palmelor.

Exercițiul 529. Stînd depărtat, cu taburetul la spate ținut din lateral (fără capac) : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuiri, cu ducerea brațelor mult peste cap ; 4 — revenire cu menținerea

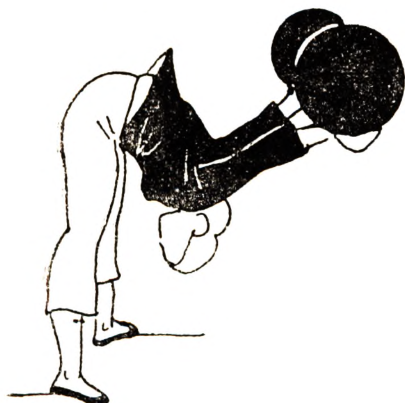


Fig. 87

taburetului mult apropiat de corp la nivelul regiunii lombare ; 5—7 — ușoară extensie a trunchiului, cu picioarele ușor îndoite, capul aplecat înapoi, cu arcuiri ; 8 — revenire (fig. 87). Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 530. Culcat dorsal, brațele lîngă corp, cu vîrfurile sprijinite pe taburetul fixat la perete : 1 — ridicarea piciorului stîng la verticală ; 2—7 — balansarea piciorului în arc cu încrucișare peste piciorul drept, apoi lateral stînga ; 8 — revenire. Se execută alternativ, 2×8 timpi. Executantele care au continuitate în pregătire, și la această vîrstă, pot executa mișcări cu un plus de dificultate. De exemplu, din culcat dorsal ridicarea bazinului în timpul balansării piciorului.

Exercițiul 531. Așezat depărtat fandat lateral pe piciorul stîng pe taburet cu brațele sus, degetele încleștate, piciorul drept fixat sub mobilă : 1—4 — îndoirea amplă și lentă a trunchiului lateral stînga (dacă se poate chiar degetele mîinii să atingă solul) ; 5—8 — revenire. Se repetă de 2 ori în fiecare parte, cu pauze pentru relaxare și odihnă la nevoie, iar tempoul de execuție și-l fixează fiecare.

Exercițiul 532. Stînd cu fața la taburet, palmele sprijinite pe acesta : 1—2 — balansarea piciorului stîng lateral, apoi în spate ; 3 — ghemuire ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 533. Cîte 2, față în față, executanta în culcat facial (pe moale), cu brațele sus, apucat de taburet din lateral (fără capac), partenera din stînd apucă în același mod taburetul și o ajută pe

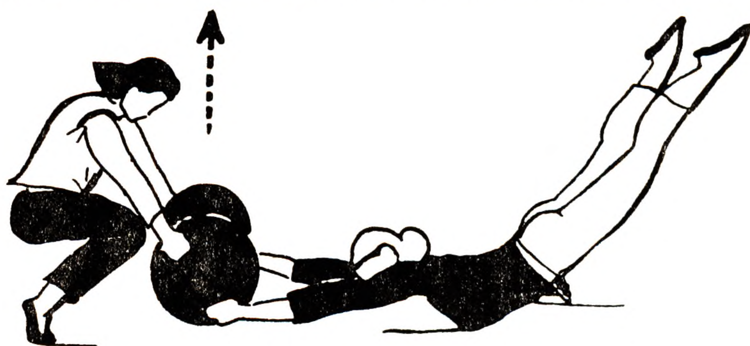


Fig. 88

executantă să facă „leagănul", cu extensii ritmice, ridicînd taburetul și coborîndu-l pe sol, cu ridicarea picioarelor întinse și depărtate (fig. 88). Se execută de 3—4 ori, cu pauze și cu schimbarea rolurilor.

Exercițiul 534. Sprijin pe genunchi, cu trunchiul sub orizontală, șezuta mai sus : 1—4 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 5—8 — rotarea lentă a capului alternativ stînga-dreapta, apoi de voie trecere în culcat dorsal, cu picioarele la verticală, cu scuturarea lor pentru relaxare.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect, la studio, individuale și cu parteneră

Mers obișnuit, mers cu balansarea alternativă a brațelor sus, cu arcuire la 2 pași, apoi balansarea brațelor sus, cu arcuire și ghemuire. Alergare obișnuită, alergare 8 pași, oprire cu balansarea

piciorului stîng înainte-înapoi de 2 ori, continuarea alergării cu balansarea celuilalt picior.

Exercițiul 535. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1 — extensie energică cu proiectarea pieptului înainte, cu genunchii ușor îndoiți ; 2 — înfundarea toracelui o dată cu rotunjirea spatelui ; 3—8 — aceleași mișcări și executarea în continuare alternativ.

Exercițiul 536. Așezat cu brațele înapoi, mîinile sprijinite pe sol, spatele rotunjit : 1 — îndreptarea spatelui ; 2 — rotunjirea spatelui, cu bărbia în piept ; 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări alternativ. Se repetă 2×8 timpi. Exercițiul este bun pentru autocontrolul ținutei corecte a spatelui.

Eexercițiul 537. Sprijin pe genunchi : 1 — rotunjirea spatelui ; 2 — extensia trunchiului, cu capul aplecat înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 538. Culcat dorsal pe pat, brațele lateral : 1—2 — rotarea în afară a piciorului stîng ; 3—4 — aceleași mișcări cu piciorul drept ; 5—8 aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 539. Culcat facial pe pat, cu brațele întinse sus, cu picioarele în afara suprafeței de sprijin, vîrfurile pe sol : 1—2 — ridicarea și coborîrea piciorului drept ; 3—4 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt ; 5—6 — ridicarea simultană a ambelor picioare ; 7—8 — revenire. Persoanele care consideră că exercițiul este greu, îl pot ușura dacă în poziția inițială picioarele nu mai sînt în afara suprafeței de sprijin.

Exercițiul 540. Culcat costal dreapta pe sol (pătură sau mochetă), cu picioarele sprijinite pe marginea patului : 1 — balansarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—6 — aceleași mișcări în continuare ; 7—8 — schimbarea poziției inițiale. 1—8 aceleași mișcări din culcat costal stînga. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 541. Culcat costal dreapta ghemuit, cu brațele deasupra gambelor : 1—2 — extensie cu ducerea brațelor sus și depărtarea picioarelor înainte-înapoi (cu dreptul înainte, stîngul înapoi) ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări, apoi se schimbă partea. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 542. Cîte 2, executanta stă culcat facial pe studio, cu picioarele depărtate, brațele înapoi, cu gambele în afara suprafeței de sprijin, iar partenera stînd în spatele executantei între picioare, ținînd-o de mîini : 1—3 — tracționarea brațelor înapoi cu arcuire pe fiecare timp o dată cu extensia trunchiului executantei ; 4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze. În final, partenera masează ușor spatele executantei cu accent pe regiunea lombară a coloanei vertebrale.

Exercițiul 543. Stînd cu spatele la studio : 1—2 — ușoară ghemuire și trecere în culcat dorsal, cu balansarea picioarelor întinse pe verticală ; 3—4 — depărtarea și apropierea picioarelor ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4 ; 7—8 — revenire în stînd. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 544. Culcat dorsal, cu brațele lateral și picioarele îndoite : 1—2 — înclinarea alternativă a genunchilor răsucind numai bazinul, umerii rămîn lipiți de sol ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare (fig. 89). Se repetă 2×8 timpi. Mișcări libere de respirație din culcat pe spate, relaxare de voie și automasaj.

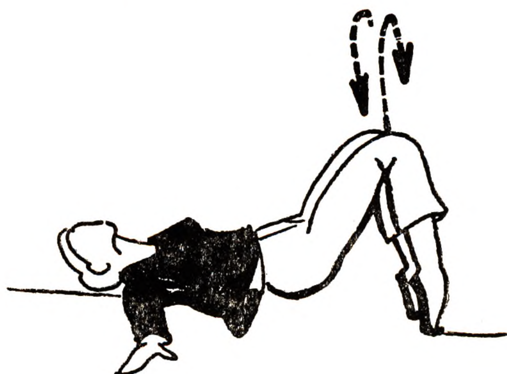


Fig. 89

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect cu prosopul și în perechi

Mers obișnuit, mers 8 pași înainte, 8 pași pe vîrfuri cu spatele pe direcția de deplasare, mers cu ridicarea brațelor prin lateral sus și coborîrea lor lîngă corp. Alergare obișnuită cu efectuarea mișcărilor prezentate la mers.

Exercițiul 545. Executanta stă culcat facial pe o pătură acoperită cu cearșaf, partenera cu prosopul strîns în mînă execută efleurajul de jos în sus pe segmente și fricțiune circulară pe spate sau în spirală în evantai, pornind de lîngă coloana vertebrală. În absența partenerei se poate executa automasaj încet, cu pauze, pe segmente și regiuni, care nu numai că activează circulația, dar constituie o gimnastică pregătitoare, de încălzire a întregului organism, înainte de efectuarea programului.

Exercițiul 546. Stînd depărtat, cu brațele sus : 1—4 — rotări mici de brațe în afară pe fiecare timp ; 5—7 — îndoirea trunchiului îna-

înte cu spatele drept, cu brațele în prelungirea trunchiului, cu bătaia palmelor pe fiecare timp ; 8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 547. Stînd depărtat : 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu sprijinirea mîinilor pe sol, cu genunchii îndoiți ; 2 — întinderea coatelor și genunchilor ; 3—7 — aceeași mișcare se execută alternativ ; 8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 548. Stînd : 1—3 — ridicarea piciorului stîng îndoit înapoi, cu apucarea vîrfului cu mîna de aceeași parte, cu tracționarea piciorului în sus, menținînd priza în cumpănă facială, cu sprijinirea mîinii drepte de masă sau perete ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 549. Stînd cu brațele lateral : 1 — îndoirea piciorului stîng înainte ; 2 — întinderea piciorului înapoi, cu aplecarea trunchiului înainte, cu sprijinirea palmelor înainte pe sol ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi. Dacă nu se poate ajunge cu palmele pe sol se recomandă sprijinirea lor pe un taburet, în față.

Exercițiul 550. Cîte 2, executanta se află în așezat, cu brațele sus, partenera la distanță la 1,50 m în spatele ei stînd depărtat : 1—2 — executanta îndoaie trunchiul înainte cu arcuire ; 3—4 — trecere în

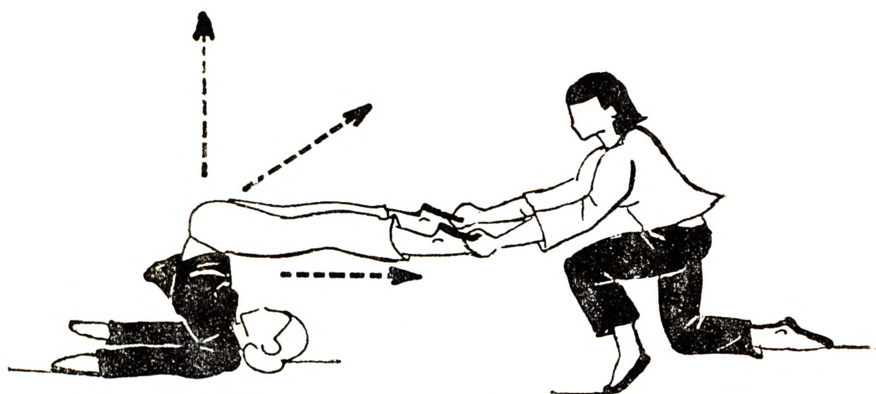


Fig. 90

culcat dorsal, cu ducerea picioarelor peste cap ușor depărtate, iar partenera o apucă de vîrfuri și o tracționează ușor înapoi, apoi oblic sus și pe verticală, spre stînd pe omoplați ; 5—8 — revenire de voie cu relaxare și respirație (fig. 90). Se repetă 2—4×8 timpi. Exercițiul executat ușor, nebruscat, cu ajutorul partenerei, este eficient pentru circulația de întoarcere. În funcție de solicitările executantei se execută cu sau fără amplitudine maximă și cu un număr de repetări reduse.

Exercițiul 551. Stînd cîte 2, spate în spate, cu brațele sus, apucat de colțurile marginii înguste ale prosopului : 1—3 — fandare înainte o dată cu întinderea prosopului cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu fandare pe piciorul celălalt. După o pauză scurtă se reia exercițiul. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 552. La acest exercițiu dacă se lucrează fără parteneră prosopul se fixează sus la ușă. Cîte 2, stînd umăr la umăr, la 0,50 m depărtate, cu prosopul lăsat ușor liber, apucat cu brațul din afară de colțul de sus al laturii înguste și cu brațul din interior de colțul

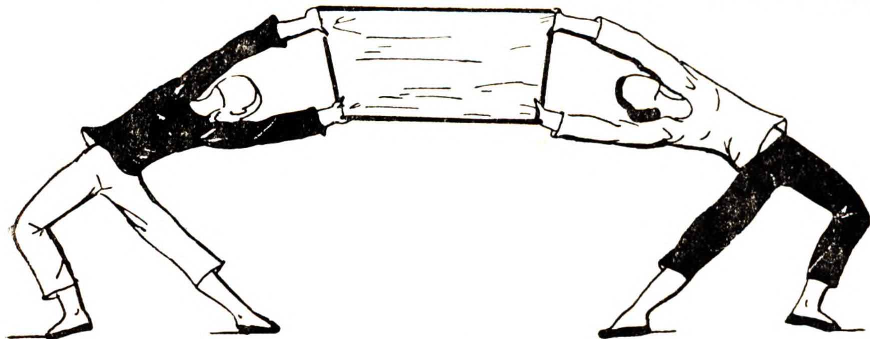


Fig. 91

de jos : 1—3 — fandare lateral pe piciorul din afară, cu tracționarea și întinderea prosopului, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — se repetă aceleași mișcări, apoi întoarcere de 180°, schimbă poziția mîinilor, repetînd 8 timpi și în partea cealaltă (fig. 91).

Exercițiul 553. Stînd ghemuit depărtat, cu călcîiele pe colțurile laturii înguste al prosopului și cu colțurile celeilalte laturi înguste în

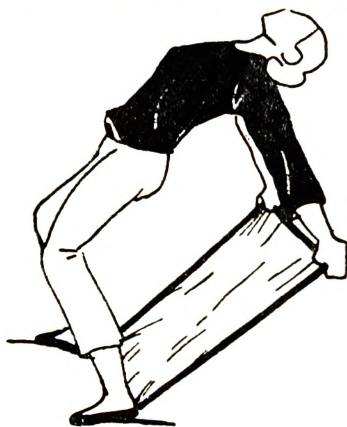


Fig. 92

mîini, prosopul înapoi : 1—6 — ridicare în stînd depărtat, cu genunchii ușor îndoiți, cu trunchiul extins, brațele înapoi tracționînd prosopul în sus ; 7—8 — revenire (fig. 92). Se execută de cîteva ori, cu pauze.

Exercițiul 554. Stînd cîte 2, executanta în culcat dorsal, cu picioarele la verticală, partenera cu prosopul ținut orizontal aplică masaj pe musculatura posterioară a executantei prin tracționarea alternativă a prosopului de la glezne spre șolduri, apoi executanta trece în culcat facial, cu mîinile sub bărbie, iar partenera cu prosopul strîns o masează pe spate, aplicîndu-i fricțiuni circulare. Respirație de voie și schimbarea rolurilor.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 66—70 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și cu bastonul, individuale și în perechi

Mers obișnuit, mers cu fandare înainte la 3 pași, cu mîinile sprijinite pe sol cu 2 arcuiri din șold. Se execută alternativ. Alergare obișnuită și oprire de voie cu ridicarea ritmică a umerilor de 8—10 ori, apoi rotarea lentă a capului în ambele sensuri ; alergare obișnuită, cu oprire și sprijin de perete, cu ghemuire de voie.

Exercițiul 555. Stînd depărtat, cu brațele pe lîngă corp : 1 — ducerea brațelor sus ; 2—8 — ridicarea alternativă a umerilor. 1—8 — stînd cu brațele lateral, împingerea alternativă a brațelor lateral din umeri. 1—8 — coborîrea brațelor lîngă corp cu mișcări alternative de coborîre a umerilor. Același exercițiu se poate executa din așezat pe taburet sau studio. Se repetă de cîteva ori integral.

Exercițiul 556. Stînd cu brațele lateral stînga : 1 — balansarea brațelor pe jos simultan spre dreapta o dată cu balansarea piciorului drept la stînga, cu încrucișare ; 2 — balansarea brațelor spre stînga și a piciorului drept lateral dreapta ; 3 — balansarea în continuare a brațelor spre dreapta, cu coborîrea piciorului în stînd ; 4—6 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Precizăm că este un exercițiu de coordonare. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 557. Cîte 2, așezat față în față, apucat de mîini : 1—2 —

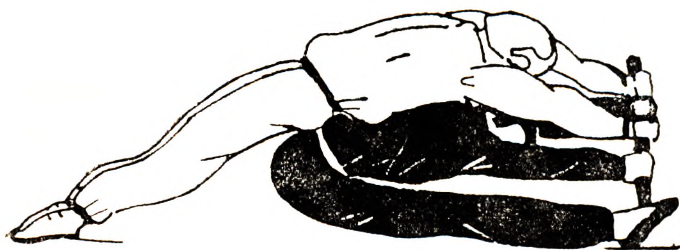
prin tracțiuni reciproce ridicare în stînd ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se execută 1—2×8 timpi. Fără partener exercițiul se poate executa apucînd cu mîinile de marginea mesei sau a biroului.

Exercițiul 558. Cîte 2, culcat facial față în față, cu un baston ținut orizontal, apucat reciproc de capete, coatele îndoite, capul sprijinit pe sol răsucit pe partea stîngă : 1—4 — prin împingerea reciprocă în baston în sus extensia trunchiului cu menținerea poziției ; 5—8 — revenire și odihnă. Se repetă 2—3×8 timpi. În lipsă de partener se poate executa extensia la perete, sprijinind bastonul pe acesta.

Exercițiul 559. Cîte 2, față în față, așezat depărtat sprijinit talpă în talpă, cu bastonul ținut orizontal, apucat de capete : 1—3 — răsucirea trunchiului de aceeași parte cu bastonul vertical, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 560. Culcat costal dreapta, cu brațul drept întins sub cap, stîngul îndoit în față sprijinit pe sol : 1—2 — balansarea piciorului stîng în „8“ culcat ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 561. Cîte 2, spate în spate, executantul în așezat, cu genunchii îndoiți, partenerul în așezat, cu picioarele depărtate, brațele sus, apucat de capetele bastonului ținut orizontal : executantul împinge în vîrfuri și întinde genunchii, fiind tras cu bastonul pe spate, iar partenerul se îndoaie mult înainte (fig. 93). Mișcarea se execută lent, ușor, alternativ de 2—3 ori.


Fig. 93

Exercițiul 562. Sprijin pe genunchi, cu brațele întinse, trunchiul sub orizontală : de voie, deplasare în această poziție, exercițiul fiind corectiv pentru coloana vertebrală și tot de voie oprire în culcat facial cu extensie, cu brațele sus și picioarele depărtate. Se reia exercițiul de 3—4 ori.

Exercițiul 563. Stînd cu bastonul orizontal înainte-jos, apucat de capete : 1 — săritură ca mingea cu ducerea bastonului sus și îndoirea piciorului stîng înainte, cu aterizare pe piciorul drept ; 2 — săritură pe ambele picioare ghemuit, cu bastonul orizontal înainte ; 3—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi și mai mult, în funcție de posibilități, cu pauze pentru odihnă la nevoie.

Exercițiul 564. Cîte 2, executantul în așezat depărtat, cu bastonul ținut sus orizontal, apucat de capete, partenerul stînd în spatele lui îi așază o pernă în dreptul omoplaților pe care o ține cu genunchii îndoiți, ridicat pe vîrfuri tracționînd bastonul înapoi, cu arcuiri, simultan împingînd ușor cu genunchii înainte și înclinînd trunchiul înapoi. Este un exercițiu bun pentru îndreptarea spatelui, însă recomandăm să nu forțeze sau să bruscheze articulațiile. Mers cu respirație, masaj sau automasaj pe musculatura solicitată.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect, cu scaunul și cu săculețe cu nisip (carte, hantele), individual și în perechi

Mers obișnuit, mers și la 4 pași forfecări de brațe sus, urmate de 2 ghemuiri. Alergare obișnuită, alergare cu executarea combinației de la mers.

Exercițiul 565. Stînd : de voie, simularea loviturilor din box cu brațele în aer sau cu partener, cu sărituri ca mingea simultan pe ambele picioare și alternativ de pe un picior pe celălalt, cu sărituri duble (intermediare).

Exercițiul 566. Stînd cu umărul drept spre taburet : 1—4 — (morișca) rotarea brațelor ; 5—7 — îndoirea trunchiului înainte cu sprijinirea mîinilor pe sol, piciorul drept ridicat întins lateral, executînd balans în arc înaintea și înapoia taburetului ; 8 — revenire Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 567. Stînd depărtat, cu piciorul drept sprijinit pe taburet, genunchii ușor îndoiți, brațele lîngă corp, cu cîte un săculeț de 1—2 kg în fiecare mînă : 1—3 — îndoirea trunchiului lateral stînga o dată cu ducerea brațelor sus, cu mișcări de craul duble pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—7 — aceleași mișcări în partea cealaltă ; 8 — revenire. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 568. Stînd depărtat, cu un taburet mic ținut cu brațele sus răsturnat : de voie, circumducția trunchiului lent, cu genunchii ușor îndoiți, apoi cu ei bine întinși în ambele sensuri (fig. 94). Se va controla extensia trunchiului și aplecarea capului înapoi.

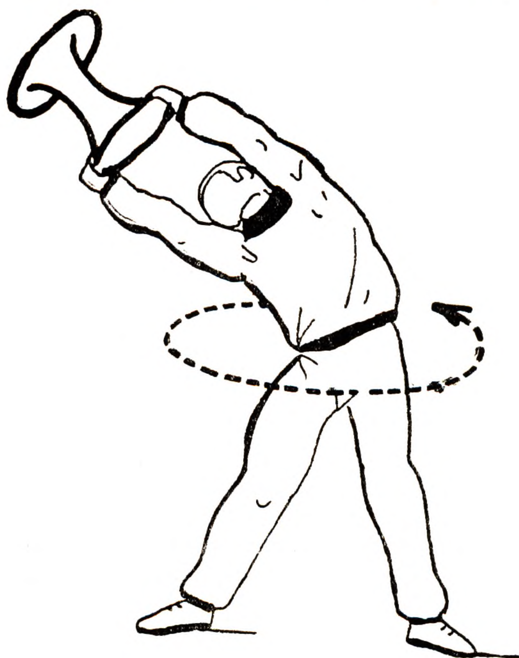


Fig. 94

Exercițiul 569. Așezat ghemuit în fotoliu sau pe un scaun cu spetează, mai comod, cu brațele cuprinzînd genunchii, cu săculețe cu nisip fixate la glezne (sau manșete) : 1—6 — întinderea picioarelor înainte-jos fără să atingă solul, cu trunchiul extins sprijinit pe spetează, brațele înainte executarea mișcărilor de craul din ce în ce mai amplu ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 570. Culcat costal stînga, cu sprijin pe mîna stîngă, ambele picioare ușor depărtat, sprijinite pe un scaun fixat la perete, în mîna dreaptă cu un săculeț cu nisip : de voie, balansarea brațului drept peste cap, cu pauze la nevoie, apoi se execută exercițiul din culcat pe partea cealaltă.

Exercițiul 571. Cîte 2, față în față, executantul culcat facial, cu vîrfurile sprijinite pe marginea scaunului fixat la perete, cu spatele

spre scaun, brațele întinse, apucat de mîini cu partenerul : de voie, partenerul îl ridică ușor pe executant în extensie, cu arcuiri succesive și revenire. Se execută de 3—4 ori, apoi executantul se întoarce 180° în așezat depărtat, cu trunchiul îndoit înainte, iar partenerul îl apasă cu mîinile pe spate. Persoanele care au practicat sport și păstrează o bună condiție fizică suportă greutatea partenerului care se așază pe spate și acționează din această poziție pentru îndoirea trunchiului. Se repetă de 2—3 ori. În lipsa partenerului, prima parte a exercițiului se poate efectua apucînd marginea scaunului, iar partea a doua fără presiuni pasive.

Exercițiul 572. Așezat pe taburet, cu vîrfurile sub mobilă, cu brațele pe lîngă corp, cu săculețe cu nisip în mîini : 1—2 — extensia trunchiului, cu ridicarea brațelor sus ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2—3×8 timpi sau cît suportă fiecare executant în funcție de antrenament, vîrstă biologică.

Exercițiul 573. Stînd depărtat, cu săculețe cu nisip în mîini : 1—8 — rotări de cap spre stînga și spre dreapta. 1—2 — îndoirea trunchiului înainte ; 3—4 — revenirea trunchiului, cu brațele sus, cu arcuiri ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă de 2—3 ori exercițiul integral.

Exercițiul 574. „Roaba". Cîte 2, executantul în sprijin culcat facial, cu picioarele depărtate, partenerul stînd în spatele lui între picioare îl apucă pe sub genunchi și din această poziție executantul se deplasează înainte pe palme o dată cu partenerul, apoi se deplasează înapoi. În lipsa partenerului executantul poate sprijini picioarele pe pat și mîinile pe sol, poziție din care execută această deplasare înainte și înapoi, restul corpului fiind bine sprijinit pe pat. Mers cu respirație, relaxare liberă, automasaj.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect, la studio, individuale și cu partener

Mers obișnuit, mers cu pas mare, cu rotarea umerilor înapoi păstrînd brațele pe lîngă corp, apoi mers înapoi, cu rotarea umerilor înainte. Alergare obișnuită și la 4 pași se execut o rotare a umerilor înapoi, cu coatele îndoite, apoi cu rotare în partea cealaltă. Se repetă de 3—4 ori cu oprire de voie, cu 8 sărituri ca mingea, cu deplasare înainte, cu mîinile pe șolduri și 8 sărituri urmate de deplasare înapoi.

Exercițiul 575. Stînd depărtat : 1—8 — rotarea capului alternativ stînga-dreapta. 1—3 — fandare lateral dreapta, cu îndoirea trunchiului la stînga, cu brațul stîng rotunjit în față spre dreapta, dreptul

sus rotunjit spre stînga, cu arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă exercițiul integral de 3—4 ori.

Exercițiul 576. Culcat facial pe pat, cu brațele sus întinse : 1—6 — craul cu brațele și picioarele simultan cu extensia întregului corp ; 7—8 — revenire și relaxare. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 577. Culcat dorsal, cu brațele sus : 1—6 — cu brațele ușor ridicate de pe pat, dar bine întinse, mișcări de craul ca la exercițiul 576 ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi. Exercițiul sporește în dificultate în cazul în care se execută din echer așezat, legat ca variantă de primul exercițiu.

Exercițiul 578. Cîte 2, executantul culcat facial depărtat pe pat, cu picioarele (de la coapse) în afara suprafeței de sprijin, brațele oblic-înapoi, partenerul stînd cu fața spre executant, între picioarele aces-

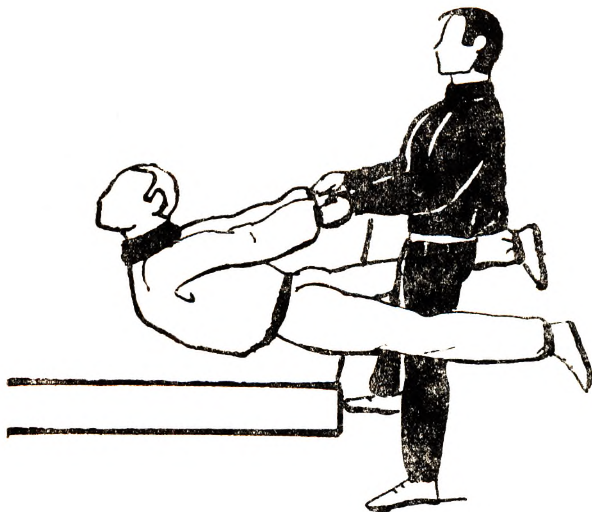


Fig. 95

tuia, îl apucă de mîini : de voie, partenerul tracționează brațele executantului înapoi, extinzîndu-i totodată trunchiul ca să nu alunece, iar executantul își fixează picioarele strîngîndu-i genunchii partenerului (fig. 95). Se execută de 3—4 ori intercalat cu pauze, cu masaj aplicat pe spate și în regiunea lombară, care este mai mult solicitată.

Exercițiul 579. Așezat pe marginea studioului, genunchii îndoiți, mîinile sprijinite lateral, trunchiul ușor îndoit cu spatele rotunjit : 1—4 — extensia trunchiului cu ridicare în stînd depărtat, cu genun-

chii îndoiți, iar cine poate păstrează sprijinul palmelor pe studio ; 5—8 — revenire cu expirație lungă și relaxare. Se repetă 3—4×8 timpi

Exercițiul 580. Cîte 2, executantul așezat la un colț al patului, cu spațiu liber în jur, brațele lateral, piciorul stîng lateral sprijinit pe pat, iar partenerul stînd depărtat, cu fața la umărul executantului îl ține cu mîna dreaptă de mîna stîngă și cu mîna stîngă apucă piciorul stîng de talpă care este lateral : 1—2 executantul se ridică în stînd fiind tracționat în sus de partener care-l ajută de brațul și piciorul stîng ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă 4×8 timpi alternativ. În absența partenerului se poate executa cu sprijin pe o mînă de speteaza scaunului.

Exercițiul 581. Cîte 2, executantul culcat costal dreapta pe pat, picioarele de la coapse în afara suprafeței de sprijin, brațul drept întins sub cap, stîngul îndoit în față sprijinit, partenerul stînd depărtat îl apucă de glezne pe executant : de voie, partenerul îi ridică picioarele executantului lateral-sus cu 2—3 arcuiri și revenire. Se repetă de 2—4 ori pe fiecare parte. Cînd executantul nu dispune de partener, acest exercițiu poate fi executat ca variantă din aceeași poziție, ridicînd lateral de 3—4 ori piciorul de deasupra și de 2 ori ambele picioare, alternativ.

Exercițiul 582. Cîte 2, executantul stînd pe genunchi (pe moale), cu trunchiul aplecat la orizontală, mîinile sprijinite pe marginea studioului, partenerul cu spatele spre executant așezat depărtat pe spatele acestuia (fără să se lase cu toată greutatea) : execută arcuiri ușoare la nivelul regiunii dorsale. Cine nu suportă mișcarea se recomandă efectuarea arcuirilor cu mîinile.

Exercițiul 583. Ghemuit, cu fața la studio : 1 — întinderea genunchilor, cu trunchiul aplecat la orizontală ; 2 — revenire ; 3 — săritură cu ridicarea genunchilor la piept, cu sprijinirea palmelor pe studio ; 4 — aterizare în ghemuit (poziția inițială) ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauză la nevoie.

Exercițiul 584. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite lateral lîngă piept : 1—6 — extensia trunchiului, cu întinderea brațelor, cu sprijin pe palme și rotarea capului alternativ stînga-dreapta ; 7—8 — trecerea în sprijin pe genunchi, brațele oblic-înainte, cu arcuiri de trunchi. Se repetă 2—4×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și la birou (masă), individual și în perechi

Mers obișnuit, mers cu picioarele depărtate cu miinile pe șolduri, cu coatele înapoi, spatele drept ușor înclinat deasupra orizontalei, din mers cu brațele lateral la 3 pași balansarea alternativă a picioarelor înainte și înapoi. Alergare obișnuită pe loc, cu deplasare în diverse direcții, cu ridicare genuchilor la piept, apoi ridicarea picioarelor întinse înainte.

Exercițiul 585. Stînd depărtat : 1—8 — opt rotări de brațe înapoi, în plan sagital. 1—8 — în același sens o rotare amplă cu 8 sacadări (opriri, contracții intermediare) ; în final, de voie, încleștarea degetelor înapoi, cu ușoară extensie a trunchiului, cu îndoirea genunchilor. Se repetă 2—4×8 timpi în ambele sensuri.

Exercițiul 586. Sprijin pe genunchi : 1—3 — cumpănă facială cu stîngul sus ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. 1—8 — rotarea capului alternativ stînga-dreapta. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 587. Așezat cu mîinile sprijinite înapoi : 1—4 — ridicarea picioarelor în echer cu mișcări intermediare (sacadări) ; 5—8 — coborîrea picioarelor în poziția inițială, în același mod. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 588. Stînd pe piciorul stîng, cu mîinile pe șolduri, dreptul sprijinit lateral pe masă : 1—4 — rotarea trunchiului spre stînga ; 5—8 aceleași mișcări spre dreapta Se repetă 2×8 timpi. La reluarea exercițiului brațele se întind sus.

Exercițiul 589. Cîte 2, executantul stînd ghemuit pe piciorul stîng, dreptul ridicat înainte, cu spatele la masă, cu mîinile sprijinite înapoi, partenerul stînd depărtat în față îl ține pe executant de glezna piciorului drept și execută de voie ridicarea în stînd pe piciorul stîng ajutat prin ridicarea celuilalt picior de către partener. Se execută de 3—4 ori pe fiecare picior, cu pauze pentru relaxare la nevoie.

Exercițiul 590. Cîte 2, față în față, executantul culcat facial în extensie, partenerul în stînd apucat de mîini reciproc, cu brațele încrucișate, dreptul peste stîngul îl întoarce 180° la dreapta pe executant în echer așezat, poziție din care execută bicicleta, apoi revine și schimbă priza invers pentru executarea întoarcerii în partea cealaltă. În lipsa partenerului mișcarea se poate executa cu mîna sprijinită pe sol sau din culcat facial în extensie, iar echerul din așezat cu brațele lateral. Ultima variantă, fără sprijin pe palme este mai grea.

Exercițiul 591. Cîte 2, executantul stînd pe piciorul drept, cu fața la masă, stîngul întins sprijinit pe masă pînă la șold, partenerul față în față cu el în stînd depărtat de partea cealaltă a mesei, apucat de mîini : de voie, îl tracționează pe executant de 3—4 ori, înainte, apoi eliberează priza pentru revenirea trunchiului la verticală, cu relaxare. Se repetă alternativ, de 3—4 ori.

Exercițiul 592. Cîte 2, spate în spate, executantul stînd cu brațele sus, apucat de mîini cu partenerul care se află în stînd depăr-



Fig. 96

tat, cu genunchii ușor îndoiți și de voie îl tracționează pe spatele său pe executant care se extinde fără să desprindă tălpile de pe sol, iar partenerul îi tracționează brațele sus-înapoi (fig. 96).

Exercițiul 593. Sprijin culcat facial : de voie, deplasare pe palme în arc de cerc spre stînga, apoi spre dreapta, intercalate cu flotări. Respirație și relaxare la nevoie.

Exercițiul 594. Cîte 2, executantul culcat facial depărtat, partenerul între picioarele acestuia, în spate, în ghemuit, îl apucă de mîini și de voie execută 2—3 tracțiuni ușoare de trunchi înapoi, după care executantul se relaxează cu brațele îndoite pe sol, cu mîinile sub bărbie, iar partenerul îi masează spatele, fricționîndu-l circular pe regiunea lombară. Respirație, relaxare de voie.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect la perete, cu coardă de extensor, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers cu ducerea brațelor prin înainte-sus și coborîrea lor prin lateral, cu închiderea și deschiderea pumnilor. Alergare obișnuită, alergare cu mișcarea de brațe din combinația de la mers. Pasul ștrengarului — pas săltat alternativ, cu rotarea brațelor pe fiecare pas.

Exercițiul 595. Stînd depărtat, cu brațele lateral : de voie, rotarea pumnilor spre interior, apoi a antebrațelor din cot, a brațelor din umăr și în final a capului, efectuînd în continuare aceleași mișcări în sens invers. Mișcarea se poate relua fie cu arcuiri ritmice din genunchi la fiecare rotare (exceptînd la rotarea capului), fie cu menținerea genunchilor îndoiți.

Exercițiul 596. Stînd cu brațele lateral : 1—4 — balansări alternative ale piciorului stîng înainte-înapoi ; 5—6 — ghemuire pe piciorul drept prin pășire înainte, piciorul stîng întins înapoi cu sprijin pe palme, cu arcuire ; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 597. Așezat cu spatele la perete, cu piciorul stîng îndoit, apucat cu mîna stîngă de vîrful degetelor, mîna dreaptă aplicată pe genunchiul stîng : 1—3 — întinderea piciorului stîng tracționînd de vîrf în sus și apăsînd cu mîna dreaptă pe genunchi, cu arcuiri pentru a ajuta întinderea acestuia ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare. Se repetă alternativ, 2—6×8 timpi.

Exercițiul 598. Stînd cu fața la perete pe piciorul drept, cu mîna dreaptă sprijinită pe perete, cu o coardă de extensor închisă, apucat de vîrful piciorului stîng cu mîna de aceeași parte : 1—3 — cumpănă facială, cu trunchiul vertical, cu tracționarea piciorului stîng cu extensorul, cu arcuire ; 4 — revenire cu slăbirea extensorului și îndoirea ușoară a genunchiului ; 5—8 — se execută aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi. Același exercițiu se poate efectua cu trunchiul la orizontală.

Exercițiul 599. Cîte 2, așezat față în spate, depărtat unul de celălalt, cu cîte un extensor închis la mîna de aceeași parte execută de voie : executantul tracționează extensoarele din lateral înainte, iar partenerul opune ușoară rezistență tracționîndu-le înapoi. După 3—5 repetări se poate face pauză pentru odihnă și schimbarea rolurilor.

Exercițiul 600. Cîte 2, executantul stînd pe genunchi depărtat, cu trunchiul extins, cu cîte un extensor închis în fiecare mînă, iar partenerul așezat echer în spatele lui fixează vîrfurile picioarelor între omoplați, cu genunchii ușor îndoiți : de voie partenerul apucă înainte de extensoare, întinde genunchii apăsînd cu vîrfurile și trac-

ționînd extensoarele (cu mișcări pasive pentru executant), accentuînd extensia cu arcuiri din ce în ce mai ample, fără forțare. Relaxare de voie și masaj pe regiunile solicitate. Exercițiul se repetă de 2—3 ori, apoi se schimbă rolurile.

Exercițiul 601. Cîte 2, executantul culcat facial depărtat, cu brațele în prelungirea trunchiului, ține de capete o coardă de extensor, altă coardă este încheiată după tălpi, iar partenerul îl apucă de glezne și-l tracționează ușor în sus, în timp ce executantul menține extensorul întins, apoi relaxează picioarele. În continuare executantul trece în fața partenerului, îl apucă de încheieturile pumnilor și îl ridică în sus în extensie, cu ușoare arcuiri. Exercițiul se repetă în funcție de solicitările executantului. În lipsa partenerului exercițiul se poate efectua și fără ajutor cu sprijin pe perete.

Exercițiul 602. Cîte 2, față în față, executantul stînd depărtat cu spatele la perete, la 1 m distanță execută de voie ghemuire cu trecere în culcat dorsal, balansînd picioarele întinse peste cap pînă

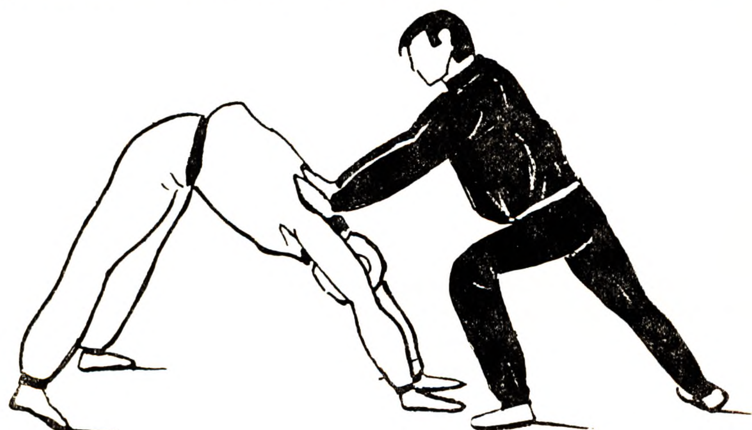


Fig. 97

ce atinge peretele cu tălpile, apoi revine în stînd depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală, palmele sprijinite pe sol, iar partenerul sprijină palmele pe omoplați și prin apăsări amplifică arcuirile (fig. 97). Exercițiul se repetă integral de 3—4 ori.

Exercițiul 603. Culcat dorsal, cu brațele sus, cu o coardă de extensor încheiată după tălpi : 1 — răsucirea bazinului spre stînga, cu genunchii depărtați și îndoiți la piept, extensorul întins ; 2 — întinderea genunchilor cu ușoară zvîcnire menținînd extensorul întins, cu revenire pe spate ; 3—8 — aceleași mișcări spre stînga. Se execută și în partea cealaltă.

Exercițiul 604. Stînd depărtat, cu brațele sus, extensorul ținut orizontal, un alt cordon de extensor încheiat la glezne : de voie, exe-

cută încordarea întregului corp prin tracționarea extensoarelor și respirație profundă, ghemuire cu slăbirea extensoarelor, respirație prelungă și relaxare. Se repetă de 3—4 ori, cu pauze.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 71—75 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect, cu puișor de pernă și la studio, individual și pe perechi

Mers obișnuit, mers cu brațele înainte și la 4 pași rotarea antebrațelor spre interior, cu coatele îndoite și întinderea lor oblic-sus ; aceeași mișcare cu brațele lateral-sus ; aceleași mișcări cu ușoară aplecare a trunchiului înainte la primii 2 pași și extinderea trunchiului pe următorii 2 pași. Alergare obișnuită, alergare cu executarea combinației de la mers.

Exercițiul 605. Stînd depărtat : 1—8 — rotarea capului alternativ spre stînga și spre dreapta : 1—4 — forfecarea brațelor înainte ; 5—7 — arcuirea brațelor lateral ; 8 — coborîrea brațelor lîngă corp. Exercițiul se repetă de 2—3 ori integral.

Exercițiul 606. Stînd depărtat : 1—3 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuirea brațelor înapoi, degetele încleștate ; 4 — revenire ; 5 — întoarcerea capului spre stînga ; 6 — întoarcerea capului spre dreapta ; 7 — semirotarea capului la stînga ; 8 — aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul 607. Culcat dorsal pe studio, cu o pernă între glezne : 1—2 — ridicarea picioarelor și luarea pernei cu brațele întinse înainte ;

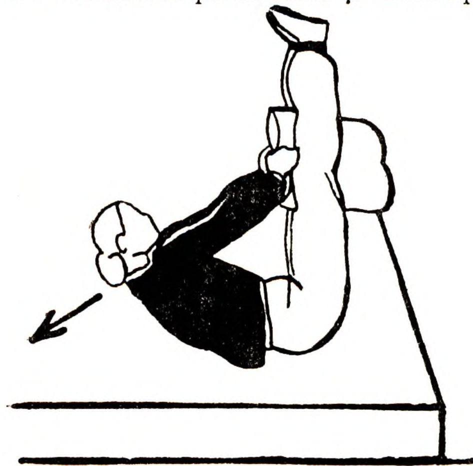


Fig. 98

3—4 — ducerea pernei peste cap și coborîrea picioarelor ; 5—6 — ridicarea simultană a brațelor și picioarelor cu ducerea pernei între glezne ; 7—8 — revenire în poziția inițială (fig. 98). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 608. Cîte 2, executanta culcat dorsal depărtat la marginea studioului pe pernă, cu bațele sus suprapuse apucat (cu treimea superioară a trunchiului în afara suprafeței de sprijin), partenera stînd în spatele executantei, o apucă de coate și exercită ușoare presiuni pasive în jos pe brațe sub nivelul studioului, extinzîndu-i spatele. Se repetă de 2—3 ori, apoi se face pauză pentru relaxare și masaj pe spate și la umeri. Mișcarea se poate executa activ și fără partener.

Exercițiul 609. Cîte 2, față în față, executanta culcat dorsal pe studio cu brațele lateral, cu un puișor de pernă așezat pe picioare în dreptul gleznelor : ridicarea picioarelor la 45°, iar partenera apasă ușor pe vîrfuri cu mîinile, executanta ținînd picioarele încordate opune rezistență. Se execută de 3—6 ori, cu cîte 2—4 presiuni.

Exercițiul 610. Culcat dorsal pe sol, cu brațele sus, apucat cu mîinile de sub studio, cu o pernă fixată între glezne : 1 — ducerea picioarelor peste cap cu așezarea pernei pe studio ; 3—4 — revenire cu relaxare ; 5—6 — ducerea picioarelor peste cap și luarea pernei de pe studio ; 7—8 — coborîrea picioarelor. Se repetă de 2—3 ori.

Exercițiul 611. Culcat costal, cu brațul drept îndoit sub cap pe pernă, stîngul sprijinit înainte pe sol : 1—3 — rotarea în spirală a piciorului stîng ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în sens invers.

Exercițiul 612. Stînd pe genunchi pe pernă, cu brațele lateral : 1—2 — trecere în așezat pe coapsa stîngă, sprijinit pe palme, cu antebrațul stîng sprijinit lateral ; 3—4 — ridicarea piciorului drept lateral, cu vîrful sprijinit la genunchiul stîng ; 5—8 — revenirea pe genunchi, cu rotarea brațelor în plan frontal. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 613. Așezat cu genunchii îndoiți, cu o pernă ținută între abdomen și coapse, cu mîinile sprijinite înapoi : 1—2 — ridicarea bazinului „ca o masă“, astfel ca perna să nu cadă ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 (fig. 99). Se repetă 2×8 timpi.

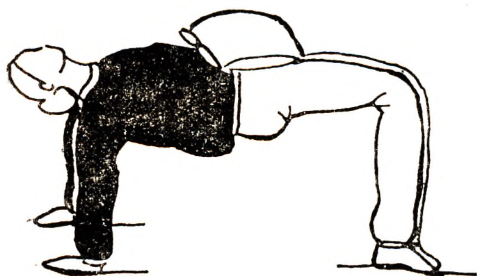


Fig. 99

Exercițiul 614. Cîte 2 față în față, executanta stînd pe genunchi pe pernă, cu mîinile apucă partenera după genunchi, partenera în stînd depărtat exercită cu mîinile presiuni ritmice pe spate, în funcție de solicitările executantei. În lipsa partenerei arcuirile de trunchi se pot executa activ, sprijinind mîinile pe marginea studioului.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții fără obiect, cu prosop, la perete, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu brațele sus, cu rotarea mîinilor din articulația pumnului, apoi de voie la 3 pași îndoirea și ridicarea alternativă a genunchilor la piept, cu arcuire. Alergare obișnuită pe loc cu respirația corect coordonată la 2 pași. Ușoare săltări de pe un picior pe celălalt, cu îndoirea și întinderea piciorului liber, cu mîinile pe șolduri se execută liber, pe loc sau cu deplasare.

Exercițiul 615. Stînd depărtat, cu brațele lateral dreapta : 1—4 — fandare lateral stînga, cu 4 rotări de brațe în plan frontal, cu arcuiri din genunchi ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. 1—2 — se execută o rotare lateral stînga, în plan frontal și una la dreapta, descriind cifra „8“ culcată ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare (fig. 100). Exercițiul se repetă integral de 2 ori.

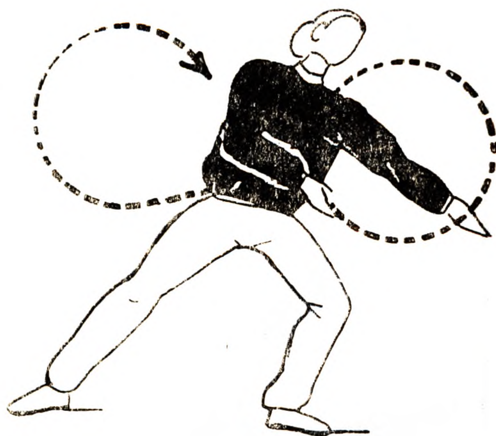


Fig. 100

Exercițiul 616. Așezat, cu spatele rezemat de perete, cu picioarele întinse înainte, cu prosopul apucat de capete și trecut după gamba piciorului stîng : 1 — tracțiunea piciorului stîng cu prosopul ; 2 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 617. Culcat dorsal, cu vîrfurile fixate sub mobilă, cu prosopul ținut sus, apucat de capete : 1—2 — ridicare în așezat cu răsucirea trunchiului la stînga, brațul drept tracționează prosopul sus, celălalt jos sprijinit pe sol ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2—3×8 timpi, cu pauză la nevoie. În finalul exercițiului se recomandă automasaj pe coapse, tracționînd prosopul alternativ de capete.

Exercițiul 618. Cîte 2, stînd cu umărul drept spre umărul stîng al partenerei, executanta stînd depărtat, cu brațele sus, ținînd mijlocul prosopului cu mîinile ușor depărtate, în fandat lateral dreapta, partenera ține capetele prosopului în fandat lateral stînga și o tracționează pe executantă cu arcuiri ușoare succesive, în timp ce opune ușoară rezistență. Mișcarea se adaptează la posibilitățile executantei. Se repetă în partea cealaltă, apoi inversează rolurile.

Exercițiul 619. Ghemuit cu fața la perete, cu mîinile sprijinite pe acesta : 1—2 — ridicare pe talpa sau vîrful piciorului drept (mai greu) cu ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 620. Culcat dorsal cu fața spre perete, cu picioarele la verticală, cu partea posterioară a picioarelor lipite de acesta, cu labele în flexie dorsală, cu tălpile sprijinite pe un prosop ținut cu

mîinile de capete : 1—4 — ducerea brațelor lateral, tracționînd picioarele peste cap pînă unde este posibil, fără forțare ; 5—8 — revenire. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 621. Stînd depărtat cu spatele la perete, cu brațele înainte-jos, prosopul apucat de capete : 1 — răsucirea trunchiului la dreapta cu extensie, genunchii ușor îndoiți, prosopul întins, cu atin-

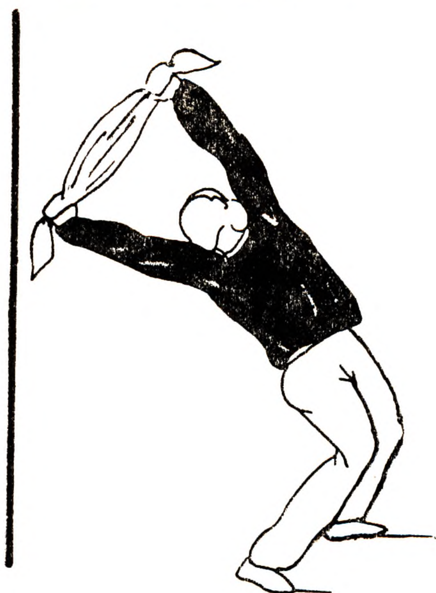


Fig. 101

gerea peretelui cu mîna dreaptă ; 2 — extensie simplă fără răsucire, cu atingerea peretelui și cu mîna stîngă, prosopul întins ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire, prosopul ușor slăbit ; 5—8 — revenire cu relaxare (fig. 101). Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 622. Stînd cu fața la perete, cu brațul drept sus întins și sprijinit pe perete, cu prosopul ținut de capete în buclă în mîna stîngă, cu piciorul stîng introdus în buclă : de voie, tracționarea ușor înapoi a piciorului stîng, mărind cît se poate unghiul piciorului ridicat. Se repetă de 2—3 ori, apoi se execută și în partea cealaltă.

Exercițiul 623. Stînd cu fața la perete, cu prosopul ținut orizontal înapoi-jos : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins înainte cu sprijinirea tălpii pe perete ; 3—4 — coborîrea piciorului și îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor peste cap cît mai mult, fără forțare ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul opus. Se repetă de 2—4 ori, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 624. Cîte 2, executanta culcat facial, cu brațele la spate, ținînd prosopul întins, cu capetele atîrnînd, partenera stînd depărtat în spatele executantei apucă prosopul de capete și de voie execută tracțiuni înapoi paralel cu solul (nu în sus). Se iau pauze la nevoie în poziții relaxante, de exemplu în culcat dorsal, iar partenera îi face masaj cu prosopul.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect și cu baston, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers variat : pe vîrfuri, pe călcîie, pe latura exterioară, cu pas lung, fandat cu brațele lateral. Alergare obișnuită pe loc și cu ușoară deplasare urmată de pauză pentru respirație în dreptul ferestrei deschise.

Exercițiul 625. Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : 1—8 — rotări ale capului lent în ambele sensuri. 1—8 — rotări de bazin spre stînga și spre dreapta alternativ. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 626. Stînd : 1—2 — ghemuire cu brațele lateral (sau cu sprijin pe sol dacă este nevoie) ; 3—4 — revenire ; 5 — ducerea mîinilor la ceafă cu răsucirea trunchiului spre stînga ; 6 — revenire ; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 627. Stînd depărtat : 1—2 — ducerea brațelor prin înainte cu rotarea lor înapoi în plan sagital, capul mult aplecat înapoi (este foarte relaxant, ca extinderea de dimineață după ridicarea din pat) ; 3—4 — se execută aceleași mișcări ; 5—8 — cu brațele pe lîngă corp împingerea alternativă a unui umăr înainte o dată cu retragerea celuilalt înapoi, dacă se poate cu 2 mișcări pe un timp. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 628. Stînd depărtat, cu bastonul orizontal înapoi sprijinit pe umeri, apucat de capete : 1—2 — extensia trunchiului ; 3—4 —

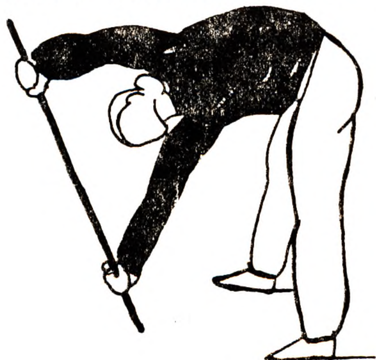


Fig. 102

revenire ; 5—7 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea bastonului înainte răsucit la verticală o dată cu răsucirea trunchiului (cîte o răsucire pe fiecare timp spre stînga și spre dreapta) ; 8 — revenire (fig. 102).

Exercițiul 629. Cîte 2, față în față, executanta așezat cu bastonul ținut orizontal înapoi apucat, de capete (bastonul trebuie să fie mai lung pentru a permite executarea mișcării), duce bastonul peste cap înainte, iar partenera apucă bastonul din fandat pe piciorul stîng, cu dreptul sprijinit cu latura exterioară de tălpile executantei și execută de voie tracțiuni ușoare de baston înainte, accentuînd îndoirea trunchiului executantei, cu arcuiri în același sens. Se execută de 3—4 ori, cu pauză la nevoie.

Exercițiul 630. Cîte 2, față în față, executanta culcat facial, cu brațele sus, ține bastonul orizontal, iar partenera apucă bastonul și execută de voie extensie cu răsucire spre stînga cu arcuire, urmate de pauză în culcat facial, apoi execută aceeași mișcare în partea cealaltă. Numărul repetărilor rămîne la latitudinea executantei.

Exercițiul 631. Așezat pe coapsa stîngă, picior peste picior, genunchii îndoiți, mîinile sprijinite înapoi : 1—2 — ridicarea picioarelor în echer și trecere în așezat pe coapsa dreaptă, tot picior peste picior, trunchiul răsucit la stînga ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ.

Exercițiul 632. Executanta stă cu fața la bastonul sprijinit orizontal pe 2 taburete : de voie, pășirea peste baston înainte și înapoi fără să-l atingă. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 633. Cîte 2, față în față, executanta culcat facial pe o carpetă, cu brațele sus, bastonul ținut orizontal, apucat de capete, partenera apucă și ea bastonul de capete și tracționează ușor partenera (de preferință pe un parchet lustruit), cu pauză pentru relaxare la cerere. Fără parteneră tîrîrea se poate executa prin tracțiuni și împingeri în brațe înapoi cu piciorul în mobilă, dar e mai dificil.

Exercițiul 634. Din așezat, automasajul cu bastonul pe tot corpul și dacă există parteneră aceasta aplică masaj pe spate, rulînd bastonul înainte și înapoi.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect și în fotoliu, cu și fără partener

Mers obișnuit, mers cu ambele brațe lateral stînga, cu flexii și extensii ale mîinii de 4 ori, se execută aceleași mișcări în partea cealaltă. Din mers, la 3 pași ridicarea unui picior îndoit la piept,

cu brațele lateral sau cuprind piciorul și tracționează genunchiul la piept. Alergare pe loc, joc de glezne, cu sprijinirea palmelor pe mobilă sau perete.

Eexercițiul 635. Așezat în fotoliu nerezemat : de voie, semirotarea și rotarea capului alternativ stînga-dreapta, apoi rezemat cu brațele sprijinite pe brațele fotoliului rotarea mîinilor în ambele sensuri, a labelor din articulațiile gleznei. Mișcările brațelor și picioarelor se pot executa și simultan.

Exercițiul 636. Așezat rezemat în fotoliu, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului : 1 — ridicarea piciorului stîng înainte-sus ; 2 — re-

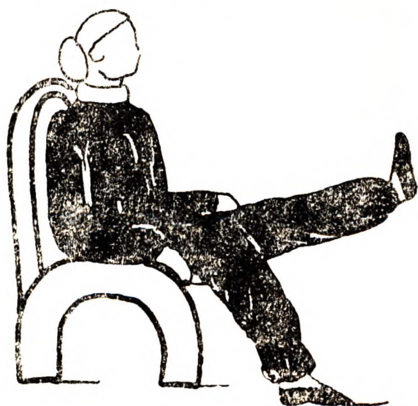


Fig. 103

venire ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 (fig. 103). Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 637. Stînd pe genunchi, cu mîinile sprijinite pe spătarul fotoliului : 1 — balansarea piciorului stîng întins înapoi ; 3—8 — aceleași mișcări alternativ. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 638. Culcat dorsal pe o pătură înaintea fotoliului, cu picioarele îndoite sprijinite pe perna fotoliului : 1—4 — ridicarea picioarelor întinse la verticală și depărtarea lor cu coborîre, evitînd atingerea fotoliului ; 5—8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 639. Stînd cu fața la fotoliu, cu brațele lateral : 1—2 — balansarea în arc a piciorului stîng peste brațele fotoliului (dacă este prea înalt se va alege un obstacol convenabil) și revenire în poziția inițială ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 640. Stînd depărtat, cu spatele la spătarul fotoliului, rezemat de acesta : de voie, ducerea brațelor lateral sprijinite, cu extensia trunchiului, cu capul aplecat mult înapoi pe spătar.

Exercițiul 641. Stînd depărtat, cu fața la fotoliu : 1—4 — aplecarea trunchiului înainte, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului, arcuiri

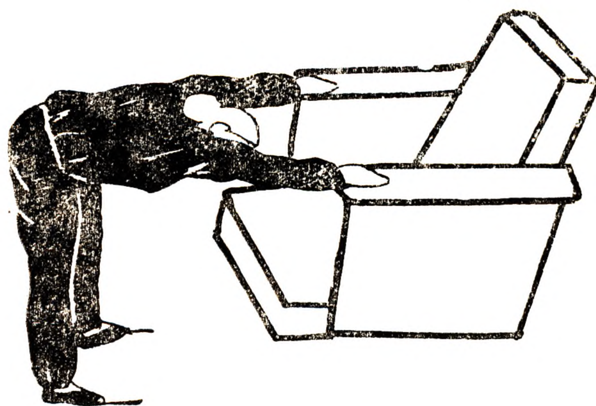


Fig. 104

pe fiecare timp ; 5—8 — revenire și întoarceri alternative de cap spre stînga și spre dreapta (fig. 104). Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 642. Cîte 2, stînd depărtat față în față : executanta cu trunchiul îndoit înainte, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului, iar partenera cu antebrațele sprijinite pe spatele executantei la nivelul omoplaților exercită presiuni, accentuînd arcuirile (fig. 105), apoi execută fricțiuni circulare pe tot spatele. Numărul de repetări rămîne la latitudinea executantei.

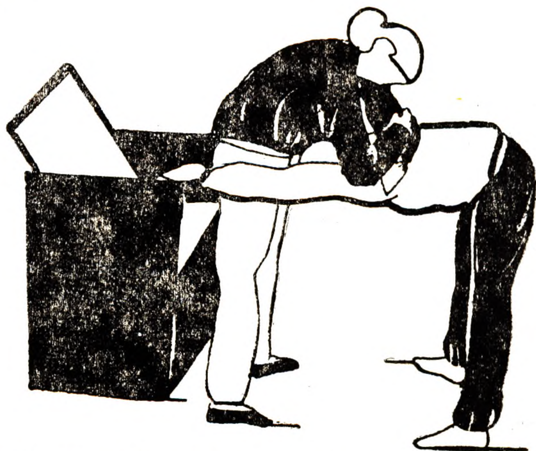


Fig. 105

Exercițiul 643. Culcat dorsal, cu picioarele ușor ridicate de la sol, apucat cu mîinile de marginea de jos a fotoliului : de voie, execută „bicicleta“. Cine poate execută mișcarea cu răsuciri alternative de bazin, cu „rulări“ laterale, realizînd prin aceasta și automasajul musculaturii posterioare a trunchiului și șoldurilor.

Exercițiul 644. Cîte 2, față în spate, executanta culcat facil, brațele sus, partenera stînd depărtat înapoia executantei la nivelul bazinului, cu trunchiul aplecat înainte o apucă pe executantă de coate și execută 6—8 tracțiuni, cu arcuiri fără să forțeze, în extensie.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții fără obiect, la perete, cu taburet, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers și la 3 pași cu brațele lateral balansarea alternativă a unui picior diagonal (picior la braț opus). În lipsă de spațiu se poate executa și de pe loc. Alergare obișnuită, joc de glezne, cu mîinile sprijinite pe perete.

Exercițiul 645. Stînd depărtat, cu spatele apropiat de perete (peretele să nu fie rece și spatele transpirat) : 1—2 — ducerea brațelor bine întinse prin alunecare pe perete pînă sus ; 3—4 — aceleași mișcări, cu revenire în poziția inițială ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă de 2×8 timpi, a doua oară cu arcuiri de genunchi sau pe tot parcursul execuției cu genunchii semiîndoiți.

Exercițiul 646. Stînd cu fața la perete, mîinile sprijinite pe acesta : 1—2 — ghemuire ; 3—4 — revenire ; 5—6 — ducerea brațelor și a piciorului stîng lateral cu demi-plié (semighemuire) ; 7—8 — revenire (fig. 106). Se repetă 2×8 timpi.

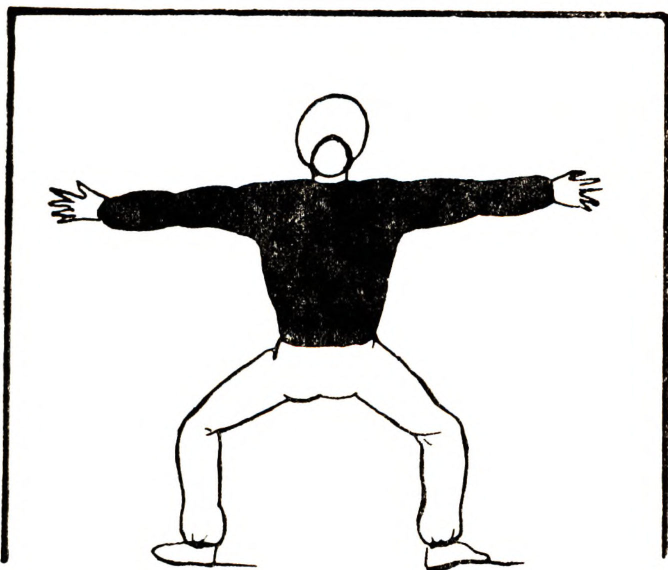


Fig. 106

Exercițiul 647. Așezat pe taburet, cu fața la perete, mîinile înainte sprijinite pe acesta : 1—2 — ridicare în stînd cu balansarea piciorului stîng lateral, cu vîrful în flexie dorsală (ridicat în sus, poziție care întinde bine tendoanele și musculatura posterioară a piciorului), o dată cu alunecarea palmelor în sus pe perete ; 3—4 — revenire în așezat pe scaun ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 648. Așezat pe fotoliu, cu picioarele întinse înainte, tălpile sprijinite pe perete în flexie, mîinile sprijinite pe brațele foto-

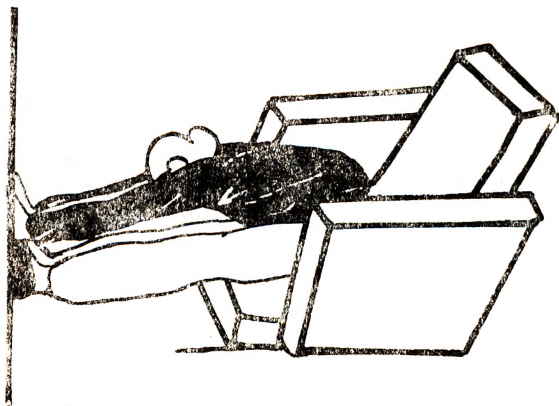


Fig. 107

liului, trunchiul ușor extins : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, atingînd cu vîrful degetelor sau palmele peretele (dacă se poate, dacă nu sprijină mîinile pe gambe sau genunchi), cu fruntea spre genunchi ; 3—4 — revenire cu semirotarea capului spre stînga ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă (fig. 107). Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 649. Așezat pe taburet, cu spatele la perete, picioarele întinse, brațele sprijinite sus pe perete, capul aplecat înapoi : 1—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu spatele rotunjit, ridicarea piciorului stîng la piept îndoit și cuprinderea lui cu brațele ; 5—8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi alternativ. În finalul exercițiului se recomandă automasaj pe mușchii trapez folosind netezirea (efleurajul), din înapoi înainte (fig. 108).

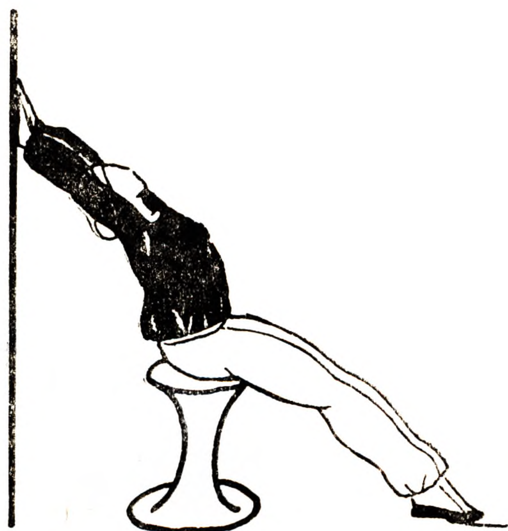


Fig. 108

Exercițiul 650. Așezat călare pe scaun, fandat cu piciorul drept înainte, trunchiul ușor înclinat înainte, palmele sprijinite pe perete : 1—8 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp. 1—4 — coborîrea palmelor pe perete pînă jos, cu trunchiul sub orizontală ; 5—8 — revenire în același mod deplasînd palmele în sus (fig. 109). Exercițiul se execută și pe partea cealaltă. Pauzele se iau la nevoie.

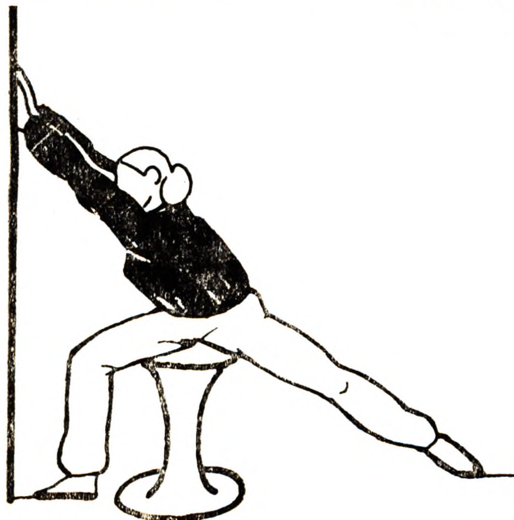


Fig. 109

Exercițiul 651. Stînd depărtat, cu umărul drept spre perete, cu un taburet plasat la 1 m distanță lateral în stînga : 1—3 — ducerea brațelor sus, cu îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—7 — fandare lateral stînga, cu mîna sprijinită pe taburet, cu brațul drept sus și arcuire pe fiecare timp (fig. 110). Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

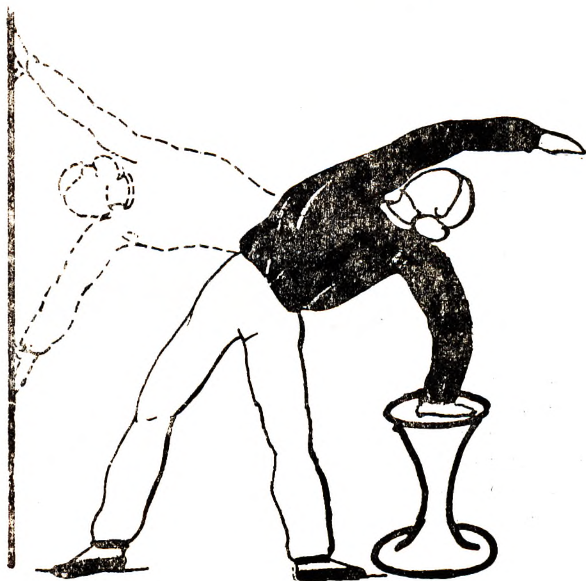


Fig. 110

Exercițiul 652. Cîte 2, spate în spate, executanta stînd cu spatele extins la perete, cu brațele sus sprijinite, iar partenera cu spatele ușor rotunjit apropiată de ea, o apucă de mîini cu brațele ușor îndoite și de voie o extinde prin întinderea coatelor, fără să forțeze.

Exercițiul 653. Stînd pe piciorul drept, cu fața la perete, cu palmele sprijinite pe acesta, stîngul îndoit în față, un taburet așezat la 1 m distanță în spate : ducerea piciorului stîng întins în spate sprijinit pe taburet, apoi revenire. Se repetă de 4—6 ori cu același picior, după care se execută și cu celălalt.

Exercițiul 654. Stînd depărtat, cu spatele la perete, cu taburetul așezat în spate, brațele sus, cu degetele încleștate : întoarcerea capului alternativ stînga-dreapta, apoi așezare pe taburet cu extensia trunchiului, cu ducerea brațelor sus și atingerea peretelui cu degetele, urmată de relaxare cu aplecarea trunchiului înainte și scuturarea brațelor, cu trunchiul moale. Respirație de voie, masaj și în lipsa partenerei automasaj.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 71—75 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții fără obiect și cu volum de carte, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri 4 pași cu brațele la ceafă, pe următorii 4 pași ducerea lor lateral-sus, cu capul ușor aplecat înapoi. Alergare obișnuită pe loc, cu sau fără sprijin cu palmele pe masă și la 8 pași ghemuire de voie.

Exercițiul 655. Stînd depărtat : 1 — îndoirea brațelor prin lateral, cu pumnii strînși la umăr o dată cu îndoirea genunchilor ; 2 — coborîrea brațelor prin lateral lîngă corp ; 3 — aceeași mișcare ca la timpul 1 ; 4 — ducerea brațelor prin lateral-sus ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2—3×8 timpi. Repetarea exercițiului se execută cu cîte un volum de carte (de aceeași greutate) în fiecare mînă.

Exercițiul 656. Stînd cu cîte un volum de carte în fiecare mînă : 1 — balansarea brațelor prin înainte sus, cu arcuire din genunchi ; 2 — balansarea brațelor pe jos înapoi, cu aplecarea trunchiului înainte ; 3—4 — ridicarea trunchiului, cu ducerea brațelor înainte ; 5—7 — rotarea brațelor prin înainte înapoi, pe fiecare timp ; 8 — revenire. Se repetă 2—4×8 timpi în ambele sensuri.

Exercițiul 657. Așezat depărtat, cu brațele lateral, cu cîte un volum de carte în mîini : 1 — apropierea simultană a brațelor și picioarelor ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Același exercițiu se execută și din poziția culcat dorsal, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 658. Culcat facial (pe moale), cu cîte un volum de carte în mîini și altul între glezne : 1—2 — extensia întregului corp, în „arc" ; 3—4 — revenire cu lăsarea volumelor de carte din mîini, cu antebrațele suprapuse sub bărbie ; 5—8 — se execută aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 659. Sprijin pe genunchi ușor depărtat pe o pătură, cu trunchiul ușor înclinat înainte, cu brațele înainte-jos, cu cîte un volum de carte în mîini sprijinite pe sol între picioare : 1—4 — rotarea brațelor prin înapoi sus, înainte jos, cu volumele sprijinite pe sol, trunchiul sub orizontală ; 5—8 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 660. Așezat cu antebrațele sprijinite înapoi pe sol, cu un volum de carte ținut între glezne : de voie, zigzaguri de jos în sus, de la stînga la dreapta, rotări mici, spirale, scrierea numelui, cu pauze la nevoie (fig. 111).

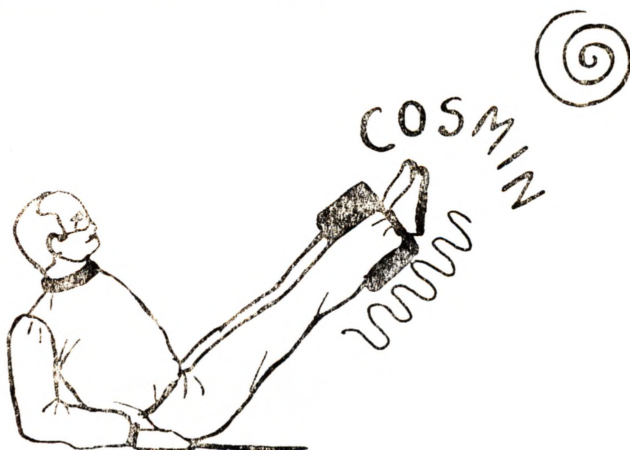


Fig. 111

Exercițiul 661. Fandat înainte pe piciorul drept, cu sprijin pe palme : 1 — ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 2 — revenire ; 3—8 — aceeași mișcare cu executarea ei alternativ, cu schimbarea picioarelor, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 662. Așezat cu un volum de carte în mîna dreaptă : de voie, ridicarea unui picior întins și trecerea cărții pe sub piciorul ridicat o dată sau de mai multe ori și trecerea ei dintr-o mînă în alta în jurul genunchiului, alternativ. Același exercițiu se poate executa din culcat, iar persoanele mai viguroase pot ridica și bazinul în momentul cînd piciorul este pe verticală.

Exercițiul 663. Cîte 2, executantul sprijin pe genunchi, cu brațele întinse înainte, trunchiul sub orizontală, iar partenerul stînd depărtat în spatele lui la nivelul taliei, exercită presiuni cu ambele palme la nivelul omoplaților, apoi executantul prin rotunjirea spatelui („spatele de pisică") trece în sprijin culcat facial, cu trunchiul extins, brațele întinse și execută rotări de cap, de voie, în ambele sensuri, în timp ce partenerul din aceeași poziție aplică ușoare presiuni cu palmele la nivelul treimii superioare a trunchiului.

Exercițiul 664. Stînd depărtat, cu spatele la pat : 1—2 — inspirație, cu ducerea brațelor sus, cu încordarea pumnilor ; 3—4 — expirație, cu ușoară ghemuire ; 5—7 — relaxare și trecere în culcat dorsal, cu brațele libere lateral-jos ; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă în funcție de posibilități

Exerciții fără obiect, exerciții cu ruloul cu nisip (sau pătură rulată), cu și fără partener

Mers obișnuit, mers și la 4 pași rotarea brațelor succesiv „morișca", oprire cu îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înapoi, cu degetele încleștate și arcuirea brațelor înapoi-sus. Alergarea obișnuită, alergare pe loc, cu deplasare, opriri de voie cu 2 semirotări alternative și o rotare lentă de cap. Aceleași combinații și în partea opusă.

Exercițiul 665. Stînd cu brațele lateral : 1—4 — rotări mici de brațe înainte pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași rotări înapoi. 1—4 — alunecarea piciorului stîng înapoi o dată cu aplecarea trunchiului înainte, cu spatele rotunjit, cuprinderea coapsei drepte cu brațele, fruntea la genunchi. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 666. Stînd pe genunchi la capătul păturii rulate, trunchiul aplecat înainte sub orizontală, palmele sprijinite pe sol : deplasare laterală, pe genunchi și palme, revenirea trunchiului cu extensie ușoară cu mîinile sprijinite pe șolduri, cu împingerea bazinului înainte (fig. 112). Se repetă de 2—4 ori.

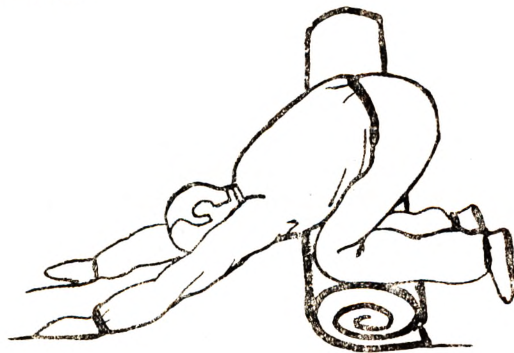


Fig. 112

Exercițiul 667. Cîte 2, stînd depărtat față în față, trunchiul aplecat la orizontală, brațele înainte sprijinite reciproc pe umeri : 1—6 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp ; 7—8 — revenire cu trunchiul la verticală, brațele îndoite și mîinile la ceafă. 1—4 — răsucirea trunchiului la stînga cu arcuire pe fiecare timp ; 5—8 — aceleași mișcări spre dreapta. Se repetă 2×8 timpi integral.

Exercițiul 668. Cîte 2, partenerul culcat dorsal, cu omoplații pe o pătură bine rulată, brațele sus, apucat de mîini cu partenerul care se află spre cap, în fandat înapoi pe piciorul drept și execută de voie ușoare presiuni pe brațele executantului. Se execută de 2—3 ori.

Exercițiul 669. Culcat facial depărtat pe o pătură rulată, cu mîinile sub bărbie : 1—2 — extensia trunchiului cu mîinile la ceafă ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări (fig. 113). Se repetă 2×8 timpi.

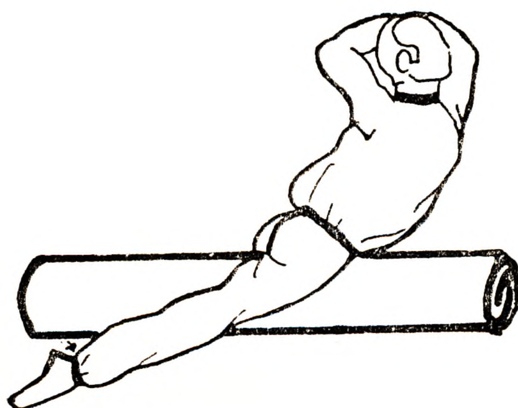


Fig. 113

Exercițiul 670. Culcat costal stînga, cu picioarele depărtate, stîngul înainte și sprijinite pe rulou, cu sprijin pe antebrațul stîng și pe palma dreaptă în față : 1—4 — ridicarea bazinului lateral și coborîrea lui pe sol ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă alternativ, 2—4×8 timpi.

Exercițiul 671. Așezat depărtat, cu șezuta lipită de pătura rulată, cu mîinile sprijinite pe aceasta : 1—2 — ridicarea bazinului cu apropierea picioarelor ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Exercițiul se poate executa și cu picioarele apropiate sau alternativ o dată apropiate, o dată depărtate.

Exercițiul 672. Așezat pe pătura rulată, cu mîinile sprijinite înapoi pe sol : 1—2 — îndoirea brațelor înapoi ; 3—4 — întinderea lor ; 5—6 — ridicarea și coborîrea piciorului stîng ; 7—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 673. Ghemuit, cu fața spre pătura rulată : 1—2 — săritură ușoară și trecere în stînd depărtat, cu trunchiul aplecat la orizontală ; 3—6 — arcuiri de trunchi ; 7—8 — prin săritură trecere în sprijin culcat facial și rotarea lentă a capului în ambele sensuri. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 674. Culcat dorsal pe ruloul cu nisip sau o pătură rulată, brațele lateral-sus : 1—2 — ridicarea bazinului și îndoirea piciorului stîng ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se execută 4×8 timpi. Mers cu respirație, relaxare, automasaj.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții fără obiect la perete și cu banda elastică, individual și în perechi

Mers obișnuit, mers și la 3 pași fandare alternativă, cu sprijin pe palme, cu 2 arcuiri din șold, mers cu balansări de brațe sus, jos, lateral, cu 2 arcuiri. Alergare ușoară pe loc sau cu deplasare și opriri la nevoie pentru odihnă.

Exercițiul 675. Stînd depărtat : 1—2 — balansarea asimetrică a brațelor, cu dreptul sus și stîngul lateral ; 3—4 — aceleași mișcări cu schimbarea direcției brațelor ; 5—8 — rotarea capului alternativ stînga-dreapta.

Exercițiul 676. Stînd cu mîna stîngă sprijinită pe perete : 1—3 — îndoirea genunchiului drept la piept și arcuiri prin tracționarea genunchiului cu brațul drept ; 4 — ducerea genunchiului drept lateral cu brațul de aceeași parte ; 5—7 — arcuiri prin tracționarea genunchiului în sus ; 8 — revenire în stînd. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 677. Stînd depărtat, cu brațele înapoi, apucat de capetele benzii elastice : de voie, extensie cu tracționarea benzii cu brațele lateral, la revenire relaxare și aplecări laterale ale capului, alternativ, apoi rotări complete în ambele sensuri (fig. 114).

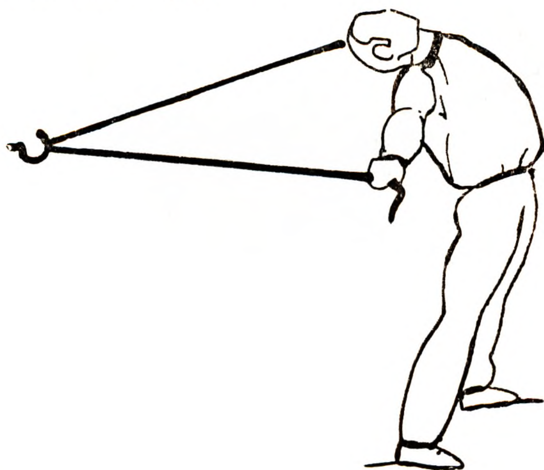


Fig. 114

Exercițiul 678. Cîte 2, față în față, cu cîte o bandă elastică înfășurată pe mînă, apucată reciproc de capete : de voie, simultan tracționarea brațelor înainte-jos, lateral, sus, apoi alternativ unul trage sus, celălalt jos. Înainte de acest exercițiu se recomandă executarea dife-

ritelor mișcări de brațe pentru încălzirea centurii scapulo-humerale.
Exercițiul 679. Cîte 2, față în față, apucat de mîini, executantul așezat cu genunchii îndoiți, partenerul stînd depărtat : de voie, partenerul îl tracționează de mîini pe executant care se ridică în stînd, apoi revine. Se repetă de 4—6 ori, schimbînd după un număr de repetări rolurile.
Exercițiul 680. Culcat facial depărtat, cu capetele benzii elastice trecute după mîini, mîinile sub bărbie, banda elastică fixată de la mijloc în spate : de voie, extensie tracționînd banda elastică cu ambele mîini din lateral, înainte-sus și revenire. Se repetă de 4—6 ori. În finalul exercițiului relaxare, rotări de cap.
Exercițiul 681. Culcat dorsal depărtat, cu picioarele ridicate la verticală, brațele pe lîngă corp, banda fixată de la mijloc în spate, capetele benzii fixate pe tălpi : 1—6 — tracționarea benzii în jos prin coborîrea picioarelor atît cît permite forța musculaturii (fără sforțări) și elasticitatea benzii ; 7—8 — revenire. Se repetă 2—3×8 timpi.
Exercițiul 682. Cîte 2, executantul stînd depărtat, cu brațele oblic-înapoi, partenerul așezat în spatele executantului, apucat de mîini

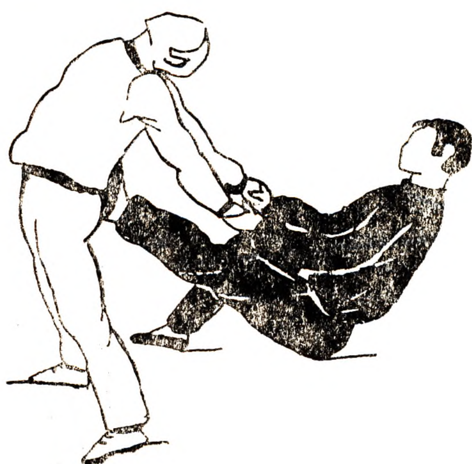


Fig. 115

reciproc, fixîndu-l cu talpa piciorului stîng la șezută, dreptul îndoit, partenerul tracționează brațele înapoi cu arcuiri, în timp ce executantul face extensie (fig. 115). Se repetă de 2—4 ori, cu pauze la nevoie.
Exercițiul 683. Cîte 2, executantul stînd cu fața la perete, cu mîinile sprijinite înainte, iar în jurul gleznei piciorului stîng este trecut mijlocul benzii elastice ale cărei capete le ține partenerul :

executantul tracționează piciorul stîng înainte, iar partenerul opune ușoară rezistență trăgînd de capetele benzii elastice. Se lucrează alternativ și cu inversarea rolurilor.

Exercițiul 684. Culcat dorsal, cu brațele și picioarele ridicate la verticală : de voie, relaxarea, scuturarea vibratorie, sprijinirea tălpilor pe perete și pășire cu ridicarea picioarelor cît mai sus spre-stînd pe omoplați. Mers cu respirație și în final automasaj.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții fără obiect, cu mingea din cauciuc, individual și cu partener

Mers obișnuit, cu brațele sus și la 4 pași îndoirea trunchiului lateral stînga-dreapta, apoi din alergare se execută aceleași mișcări.

Exercițiul 685. Stînd depărtat : 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu arcuire ; 3—4 — aceleași mișcări spre dreapta ; 5 — îndoirea trunchiului înainte cu mîinile cît mai înainte ; 6 — ducerea brațelor printre picioare înapoi ; 7—8 — revenire cu relaxare (fig. 116). Se repetă 2—3×8 timpi.

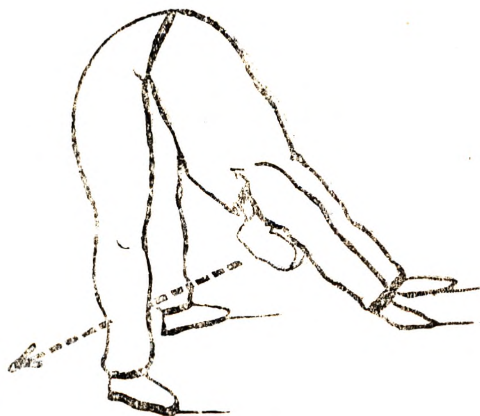


Fig. 116

Exercițiul 686. Stînd depărtat, cu brațele sus, cu o minge în mîini : 1—2 — fandare lateral dreapta, cu arcuire din șold ; 3—4 — aceleași mișcări spre stînga ; 5—8 circumducția trunchiului de la dreapta spre stînga. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 687. Culcat dorsal, cu picioarele la verticală, mîinile sprijinite pe partea internă a genunchilor : 1—3 — depărtarea picioarelor cu arcuiri, presînd cu mîinile ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare.

Exercițiul 688. Cîte 2, față în față, cu mingea ținută între tălpi, genunchii îndoiți : de voie, aruncarea mingii la partener prin întinderea picioarelor. Se execută de 3—6 ori, cu relaxare la nevoie. Exercițiul se poate executa și fără partener.

Exercițiul 689. Culcat dorsal, cu brațele sus ținînd mingea, picioarele îndoite și depărtate : 1—2 — ridicarea trunchiului cu elan, cu ducerea mingii înainte și trecere în așezat, cu fixarea mingii între genunchi ; 3—4 — revenire în poziția inițială fără minge ; 5—8 — aceleași mișcări cu luarea mingii. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 690. Cîte 2, stînd depărtat spate în spate, la 1 m distanță, executantul ține mingea înainte și o duce sus cu extensie, apoi o transmite partenerului, se apleacă și o ia printre picioare. Se repetă de 3—4 ori. În lipsa partenerului mișcarea se poate executa la perete fără să dea drumul mingii.

Exercițiul 691. Așezat depărtat, cu genunchi îndoiți : de voie, ducerea brațelor sus și ridicarea alternativă a umerilor, coborîrea brațelor, cu aplecarea capului înainte, înapoi, lateral și rotări executate alternativ. Numărul repetărilor depinde de posibilitățile fiecăruia.

Exercițiul 692. Culcat costal dreapta, cu sprijin pe antebrațul drept, brațul stîng înainte sprijinit pe palmă, cu mingea fixată între

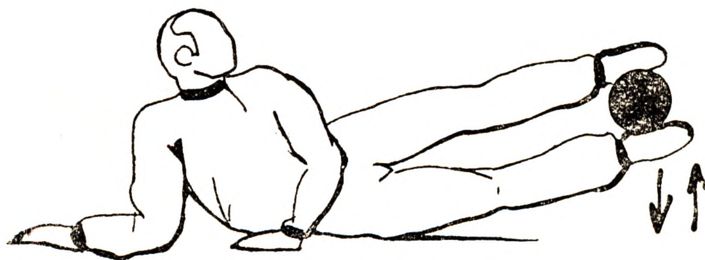


Fig. 117

glezne : 1 — ridicarea mingii lateral cu ambele picioare ; 2 — revenire ; 3—8 — se repetă în continuare alternativ (fig. 117). Se execută 2—4×8 timpi.

Exercițiul 693. Așezat echer, cu mingea fixată între glezne, cu mîinile spijinite înapoi : 1—2 — balansarea picioarelor în arc spre stînga ; 3—4 — aceleași mișcări în partea cealaltă ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări (fig. 118). Se repetă 2—3×8 timpi.

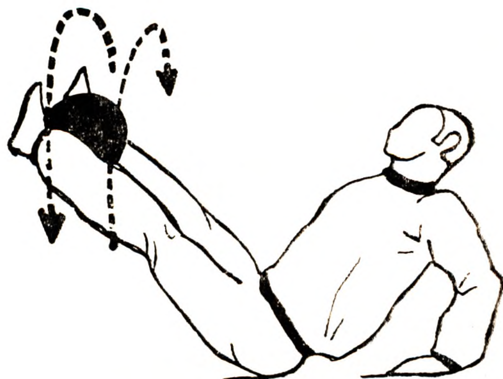


Fig. 118

Exercițiul 694. Cîte 2, executantul stînd pe genunchi așezat pe călcîie cu palmele sprijinite pe perete, trunchiul aplecat deasupra orizontalei, partenerul stînd în spatele lui cu palmele sprijinite pe omoplații executantului exercită presiuni (fig. 119), apoi executantul trece în culcat facial, iar partenerul îl masează pe spate. Mers cu respirație și relaxare de voie.

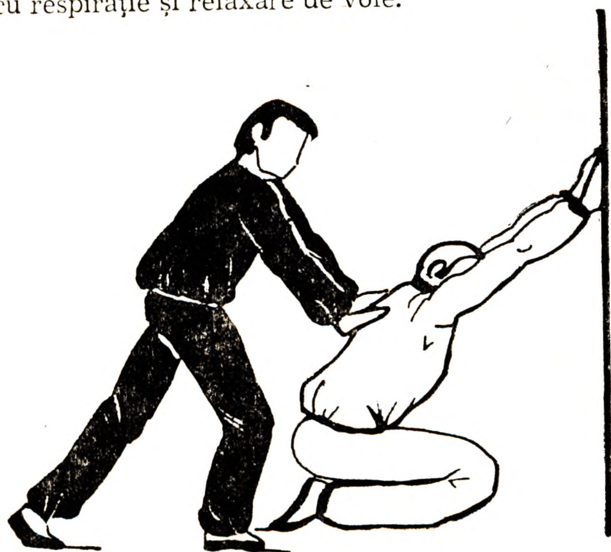


Fig. 119

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții la masă (birou) și la scaun (taburet)

Plimbare prin curte, pe terasă sau în camera bine aerisită, ușoară alergare pe loc cu respirație bine ritmată, la 2 pași inspirație, la următorii 2 pași expirație.

Programele destinate persoanelor de la 71 de ani în sus au intercalată obligatoriu după fiecare exercițiu o mișcare de respirație, din diverse poziții.

Exercițiul 695. Așezat depărtat pe scaun, cu fața la masă : 1—4 rotarea brațelor din înapoi înainte, în plan sagital, cîte o rotare pe fiecare timp ; 5—8 — aplecarea trunchiului înainte, cu mîinile sprijinite pe marginea mesei, trunchiul la orizontală și arcuiri de trunchi pe fiecare timp. Se repetă 3—4×8 timpi. În pauză se recomandă rotarea capului.

Exercițiul 696. Așezat depărtat, cu spatele la masă : 1—2 — extensia trunchiului, cu brațele lateral sprijinite pe marginea mesei, inspirație ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte cu spatele rotunjit, cu brațele relaxate între picioare, bărbia în piept, expirație ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări.

Exercițiul 697 : Așezat depărtat, cu genunchii îndoiți, umărul drept spre masă : 1—4 — ducerea brațelor sus, cu îndoirea trunchiului la dreapta, cu apucarea mesei lateral sus, cu brațul drept înainte, stîngul înapoi ; 5—8 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu arcuire pe fiecare timp. Se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 698. Stînd pe piciorul drept, cu umărul drept la masă ; piciorul stîng lateral sprijinit pe taburet, mîna stîngă pe șold : balansarea în arc a piciorului stîng înaintea taburetului și revenire cu aceeași mișcare înapoi. Se repetă de 10—12 ori. Aceeași mișcare se execută și cu celălalt picior.

Exercițiul 699. Așezat depărtat pe taburet, cu mîinile sprijinite pe genunchi : 1—3 — aplecarea trunchiului cît mai aproape de orizontală, cu îndoirea brațelor, cu coatele înapoi, cu arcuire de trunchi pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă de 2×8 timpi.

Exercițiul 700. Fandat pe piciorul drept, cu fața la masă, piciorul stîng înapoi, sprijinit cu vîrful pe partea dorsală pe taburet : 1—3 — arcuiri în fandat din ce în ce mai ample ; 4 — revenire ; 5—7 — ridicarea piciorului stîng în cumpănă cu menținere. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 701. Culcat dorsal, cu fața la masă, cu picioarele ridicate, întinse și sprijinite de marginea mesei, brațele înainte ținînd din lateral un taburet mic, un pui de pernă sau un volum de carte :

de voie, ducerea taburetului peste cap sprijinit pe sol și revenire la verticală. Se repetă de 8—10 ori. Relaxare și respirație la nevoie.

Exercițiul 702. Culcat facial, brațele îndoite cu mîinile sub bărbie, cu fața la masă între picioarele mesei : de voie, ducerea brațelor lateral și apucarea picioarelor mesei cu deplasarea mîinilor din ce în ce mai sus o dată cu extensia trunchiului, apoi revenire de voie și odihnă. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 703. Culcat costal dreapta, cu capul spre masă, sprijinit pe palma dreaptă pe sol, stînga sus, apucat de marginea mesei, picioarele apropiate : 1 — ridicarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi, cu fiecare picior, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 704. Stînd cu fața la masă, apucat cu mîinile de marginea apropiată, cu piciorul stîng lateral sprijinit pe taburet : 1 — ghemuire pe piciorul drept menținînd piciorul stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă cîte 8 timpi cu aceleași mișcări, apoi se schimbă poziția.

Exercițiul 705. Așezat rezemat pe scaun, cu fața la masă, tălpile sprijinite pe marginea mesei, brațele pe lîngă corp : 1—2 — ducerea brațelor prin înainte sus, inspirație, cu ușoară extensie a trunchiului ; 3—4 — aplecarea trunchiului înainte, cu expirație. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI ÎNTRE 76—80 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții libere, la fotoliu și taburet

Stînd cu fața la fotoliu, cu mîinile sprijinite pe spătar : de voie, joc de glezne coordonat cu respirația. Se execută 2—3 serii cu joc de glezne, a cîte 20—30 secunde fiecare, cu pauză de odihnă și respirație la nevoie.

Exercițiul 706. Stînd depărtat, cu brațele sus : 1—2 — aplecarea ușoară a trunchiului înainte, cu încrucișarea brațelor în față și îndoirea ușoară a genunchilor ; 3—4 — revenirea trunchiului, întinderea genunchilor, cu ducerea brațelor prin lateral-sus ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi. Între execuții se recomandă rotări de cap în ambele sensuri.

Exercițiul 707. Așezat pe fotoliu, cu genunchii îndoiți : 1—2 — îndoirea brațelor cu mîinile la piept, 2 arcuiri din umăr ; 3—4 — întinderea brațelor lateral, cu arcuire ; 5—8 — sprijinirea mîinilor

pe brațele fotoliului, cu aplecarea trunchiului înainte, expirație prelungă și relaxare.

Exercițiul 708. Așezat pe fotoliu, cu brațele îndoite sprijinite lateral pe brațele fotoliului, picioarele întinse la orizontală, cu tălpile sprijinite pe taburet : 1 — coborîrea piciorului stîng pe sol îndoit ; 2 — aceeași mișcare cu piciorul drept ; 3—4 — ridicarea simultană a picioarelor întinse înainte pe taburet ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi, în ritm convenabil.

Exercițiul 709. Stînd cu fața la fotoliu, apucat cu mîinile de brațele fotoliului cu un taburet plasat la spate : 1—2 — așezare pe taburet ; 3—4 — ridicare ; 5—8 — aceleași mișcări în continuare (fig. 120). Se repetă 2×8 timpi.

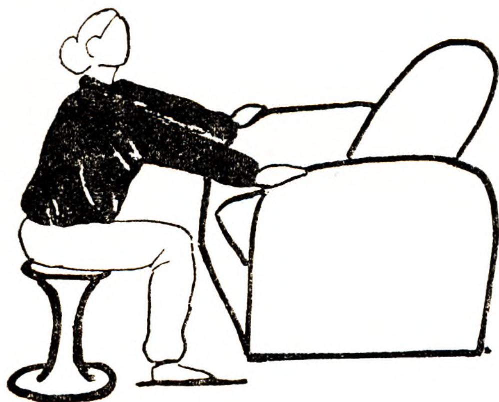


Fig. 120

Exercițiul 710. Așezat pe fotoliu, cu brațele sprijinite lateral : 1—8 — forfecarea picioarelor întinse înainte pe fiecare timp. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 711. Fandat pe piciorul drept, cu spatele la fotoliu, mîinile sprijinite înainte pe taburet, piciorul stîng întins înapoi sprijinit pe fotoliu : 1—2 — arcuiri din șold ; 3—4 schimbarea poziției inițiale ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 712. Așezat pe fotoliu, cu trunchiul aplecat înainte, genunchii îndoiți : 1—2 — extensia trunchiului, cu ducerea brațelor sus depărtate, inspirație ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări ca la timpii 1—4.

Exercițiul 713. Așezat pe fotoliu, cu picioarele întinse înainte sprijinite pe taburet : 1—2 ducerea brațelor sus, cu degetele încleștate,

cu două inspirații succesive ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu brațele înainte, mîinile spre vîrfurile picioarelor, expirație dublă ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții libere, cu puișor de pernă și la scaun (sau banchetă)

Mers obișnuit, alergare ușoară sau joc de glezne pe loc, cu respirație și odihnă la nevoie.

Exercițiul 714. Stînd depărtat : 1—2 — inspirație cu ducerea brațelor lent sus, cu aplecarea capului înapoi ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu expirație, cu ducerea brațului drept la piciorul stîng, brațul stîng oblic înapoi. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 715. Așezat pe scaun, cu perna pe coapse : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu brațele îndoite sub frunte și sprijinirea capului pe pernă ; 3—4 — revenirea trunchiului cu ducerea pernei la ceafă, cu întinderea și depărtarea picioarelor ; 5—8 — aceleași mișcări cu amplificarea respirației (fig. 121). Se repetă 2×8 timpi. După fiecare exercițiu se recomandă rotarea capului în ambele sensuri.



Fig. 121

Exercițiul 716. Stînd depărtat,cu fața la scaun pe care se află o pernă, trunchiul aplecat înainte, cu mîinile sprijinite pe scaun, apucat de pernă din lateral : 1—2 — răsucirea trunchiului la stînga cu arcuire ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 717. Stînd depărtat, apucat de pernă din lateral, ținută în față jos : 1—2 — aplecarea capului înapoi ; 3—4 — întoarcerea capu-

lui la stînga și la dreapta ; 5—8 — rotarea trunchiului spre stînga cu perna în mîini, cu fandare alternativă stînga-dreapta. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 718. Stînd pe genunchi, cu perna sprijin pe palme : 1—2 — așezare pe călcîiul piciorului stîng o dată cu întinderea piciorului drept înapoi ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu întinderea piciorului drept înapoi. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 719. Culcat dorsal pe mochetă sau saltea, cu capul pe o pernă mică, picioarele sprijinite pe marginea scaunului, brațele pe lîngă corp : 1—2 — depărtarea și coborîrea picioarelor pe sol ; 2—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 720. Culcat facial, cu fața la scaun, cu mîinile sub bărbie sprijinite pe pernă : 1—2 — extensia trunchiului cu sprijin pe mîna stîngă, apoi pe dreapta ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. După o pauză scurtă se reia exercițiul 1×8 timpi.

Exercițiul 721. Stînd depărtat, cu spatele la scaun : 1—2 — ducerea brațelor prin lateral sus, inspirație ; 3—4 — așezat depărtat pe scaun cu expirație, o dată cu îndoirea trunchiului înainte, cu brațele relaxate între picioare ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. Se repetă 1×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții libere și la studio

Mers obișnuit, alergare ușoară pe loc, cu sprijin de marginea mesei sau de perete.

Exercițiul 722. 1—2 — ducerea brațelor prin înainte sus, cu inspirație ; 3—4 — balansarea brațelor prin înainte, înapoi, cu arcuirea genunchilor, cu expirație ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 723. Culcat dorsal pe studio, brațele pe lîngă corp : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins la verticală ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul drept. Se repetă 2×8 timpi în tempo moderat și cu pauză la nevoie.

Exercițiul 724. Culcat facial pe studio, brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept : 1—2 — extensia trunchiului prin întinderea coatelor și de voie rotarea capului spre stînga ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, însă cu rotarea capului spre dreapta. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 725. Așezat pe marginea studioului : de voie, rotarea lentă a capului în ambele sensuri, alternată cu ușor automasaj pe gît și

pe mușchii trapez aplicînd netezire (efleuraj) ușor din înapoi înainte (pe lîngă gît), fricțiuni circulare pe punctele nevralgice dorsale în regiunea superioară a omoplaților.

Exercițiul 726. Culcat costal dreapta, cu brațul drept sub cap, mîna stîngă sprijinită pe pat : 1—2 — îndoirea picioarelor cu ducerea genunchilor la piept ; 3—4 — întinderea genunchilor lent, cu extensia treimii superioare a trunchiului și aplecarea capului înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă alternativ, 2×8 timpi, cu pauză atunci cînd consideră fiecare că e necesar.

Exercițiul 727. Culcat dorsal pe studio, brațele sprijinite lateral-jos : 1—2 — îndoirea picioarelor ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări (fig. 122). Se repetă 2×8 timpi.

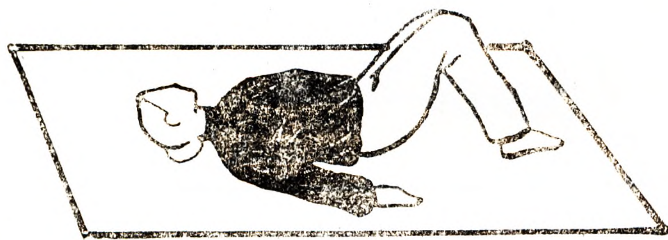


Fig. 122

Exercițiul 728. Culcat facial, brațele îndoite, palmele sprijinite în dreptul pieptului : 1—2 — împingere în palme și trecere în sprijin pe genunchi și rotarea capului de voie, lent, spre stînga ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu rotarea capului în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 729. De voie, mers cu respirație : ducerea brațelor prin lateral sus, inspirație și coborîrea brațelor prin lateral jos, expirație.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții libere și cu baston

Mers obișnuit, mers cu mișcări de respirație de voie. Alergare pe loc și cu ușoară deplasare alternată cu mișcări de respirație. Mers pe vîrfuri cu bastonul la spate, ținut orizontal de capete.

Exercițiul 730. Stînd depărtat, cu bastonul ținut la spate orizontal, apucat la nivelul coatelor : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu arcuire ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută și în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 731. Așezat, cu bastonul ținut orizontal sub genunchi, apucat de capete : 1—2 — îndoirea genunchilor și tracționarea lor cu bastonul o dată cu ușoară aplecare a trunchiului înainte ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 732. Culcat costal dreapta, cu bastonul ținut vertical, apucat de capete : 1 — balansarea piciorului stîng lateral ; 2 — revenire ; 3—8 — aceleași mișcări se execută în continuare (fig. 123). Se repetă

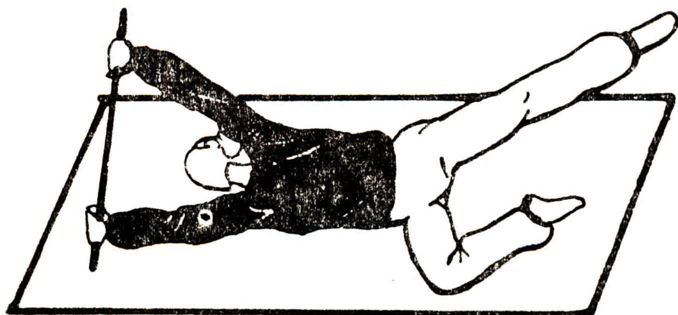


Fig. 123

alternativ, 2×8 timpi, cu pauze pentru odihnă și respirație la nevoie.

Exercițiul 733. Culcat dorsal, cu bastonul sprijinit pe coapse, apucat de capete : 1—2 — balansarea brațelor cu bastonul sus peste cap ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 734. Stînd cu umărul stîng spre perete, sprijinit cu palma de aceeași parte de perete, bastonul ținut vertical cu mîna dreaptă pe sol tot pentru sprijin : de voie, balansarea piciorului drept înainte-înapoi de 8 ori, apoi schimbarea poziției și executarea aceleeași mișcări cu piciorul drept. Se repetă de un număr convenabil, în funcție de posibilitățile fiecăruia.

Exercițiul 735. Culcat facial, cu bastonul la spate ținut orizontal : extensie sau cu ajutorul unei persoane din casă care tracționează înapoi bastonul, favorizînd executarea extensiei, apoi relaxare de voie.

Exercițiul 736. Așezat cu palmele sprijinite, cu picioarele întinse și ușor depărtate, bastonul așezat orizontal pe glezne : 1—2 — ridicarea ușoară a picioarelor, cu rularea bastonului pînă la șolduri ; 3—4 — revenire cu așezarea bastonului pe glezne ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare.

Exercițiul 737. Stînd depărtat, cu bastonul înainte-jos, apucat de capete : 1—2 — ducerea brațelor sus, cu răsucirea trunchiului la

stînga, inspirație ; 3—4 — revenire, cu îndoirea trunchiului înainte, expirație ; 5—8 — aceleași mișcări cu răsucire în partea dreaptă. Se repetă 2×8 timpi. Mers de voie cu respirație, relaxarea brațelor și picioarelor prin scuturarea lor alternativă.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții la perete și pe saltea

Mers obișnuit, mers cu brațele lateral, cu rotări mici, medii și mari în ambele sensuri. Alergare ușoară pe loc sau cu ușoară deplasare înainte și înapoi.

Exercițiul 738. Așezat ghemuit pe saltea, cu trunchiul ușor aplecat înainte, cu gambele cuprinse cu brațele : 1—4 — redresarea trunchiului, cu întinderea și depărtarea picioarelor, cu ducerea brațelor pe șolduri, apoi îndoite la umăr, la ceafă și lateral-sus, pe fiecare timp cîte o mișcare ; 5—8 — revenire lentă în poziția inițială, cu expirație prelungă. Se repetă 2×8 timpi, cu odihnă la nevoie.

Exercițiul 739. Stînd cu spatele la perete, cu o saltea așezată în față (sau un pled pus în trei), brațele lateral : 1—2 — ghemuire ușoară prin alunecare cu spatele și brațele pe perete ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări, apoi trecere în culcat facial, cu brațele îndoite sub bărbie pe saltea. Dacă executanta poate, reia exercițiul.

Exercițiul 740. Culcat dorsal pe saltea, cu fața la perete, cu picioarele la verticală sprijinite pe perete, brațele întinse înainte : 1—2 — depărtarea simultană a brațelor și picioarelor ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută alternativ. Se repetă 2×8 timpi, cu odihnă la nevoie.

Exercițiul 741. Culcat costal dreapta pe saltea, cu capul spre perete, cu sprijin pe antebrațul drept, palma stîngă sus sprijinită pe perete, piciorul drept îndoit : 1—2 — rotarea piciorului stîng întins prin înapoi și revenire ; 3—4 — aceleași mișcări în sens invers ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 8 timpi, apoi se schimbă poziția.

Exercițiul 742. Stînd depărtat, cu fața la perete : 1 — ducerea brațelor oblic-jos, cu arcuire ; 2 — apoi lateral ; 3 — lateral-sus ; 4 — ducerea brațelor sus cu degetele încleștate ; 5 — aplecarea trunchiului la orizontală, cu palmele sprijinite pe perete ; 6—8 — arcuiri de trunchi pe fiecare timp, cu spatele cît mai drept. La sfîrșit se ia pauză pentru odihnă și respirație după care se reia exercițiul.

Exercițiul 743. Așezat pe saltea, cu brațele pe lîngă corp : 1—2 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor spre vîrfurile picioarelor ; 3—4 — trecere în culcat dorsal, cu genunchii îndoiți la piept ; 5—8 — se execută în continuare aceleași mișcări, alternativ.

Cine nu poate executa integral, recomandăm evitarea părții a doua cu trecere în culcat dorsal sau să se ajute cu mîinile pentru împingerea cu palmele în saltea.

Exercițiul 744. Culcat dorsal pe saltea, cu fața la perete, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe perete, brațele pe lîngă corp : 1—2 — ridicarea bazinului cu depărtarea genunchilor ; 3—4 — revenire : 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze la nevoie.

Exercițiul 745. Culcat facial pe saltea, cu fața la perete, cu palmele sprijinite la nivelul pieptului : 1—2 — răsucirea trunchiului la stînga, cu ușoară extensie a trunchiului, cu sprijin pe antebrațul drept și pe palma stîngă sus pe perete o dată cu îndoirea piciorului stîng lateral ; 3—4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări cu răsucire în partea dreaptă. Se repetă 2×8 timpi.

Mers de voie, cu respirație, cu opriri în depărtat și rotarea capului lent în ambele sensuri.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI ÎNTRE 76—80 ANI

PROGRAMUL NR. 1

Exerciții libere și cu prosopul

Mers obișnuit, alergare pe loc și cu ușoară deplasare, cu balansarea brațelor sus și jos la 4 pași. Respirație de voie.

Exercițiul 746. Stînd depărtat : 1 — îndoirea brațelor, cu coatele lateral ; 2—3 — arcuiri ; 4 — întinderea brațelor sus ; 5—8 — se execută aceleași mișcări în continuare. Se repetă 2×8 timpi și chiar de mai multe ori fără să forțeze sau să suprasolicite organismul. Se recomandă respectarea ritmului respirației — la întinderea brațelor, inspirație, la îndoirea coatelor, expirație.

Exercițiul 747. Stînd depărtat, cu prosopul la spate ținut orizontal, apucat de capete : 1—4 — pe fiecare timp îndoirea alternativă a coatelor o dată cu fricționarea spatelui prin tracționarea alternativă a prosopului lateral ; 5—8 — aceleași mișcări, cu trunchiul aplecat la orizontală. 1—4 — aceleași mișcări cu trunchiul la verticală, dar cu genunchii îndoiți ; 5—8 — de voie, scuturarea brațelor și automasarea lor cu prosopul strîns în pumn. Exercițiul se reia integral și se repetă de mai multe ori, în funcție de posibilități, grad de antrenament etc.

Exercițiul 748. Așezat, cu prosopul fixat cu un capăt între tălpi, celălalt capăt ținut cu ambele mîini în dreptul pieptului : 1—2 — trecere în echer fără eliberarea prizei prosopului la capete ; 3—4 — menținerea poziției ; 5—6 — îndoirea genunchilor și revenire în poziția inițială ; 7—8 — expirație profundă cu aplecarea trunchiului înainte, cu lăsarea prosopului liber cu relaxare (fig. 124). Se repetă 2—3×8 timpi.

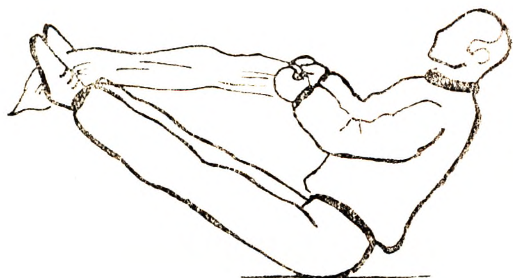


Fig. 124

Exercițiul 749. Stînd depărtat, cu un prosop lung ținut diagonal (sau altă pînză lungă de 1 metru, lată de 0,50 m), de un capăt ținut cu mîna stîngă, celălalt capăt fixat sub talpa piciorului drept, brațul drept îndoit, cu mîna pe șold : 1—3 — fandare lateral stînga, cu ducerea brațului stîng deasupra capului, cu întinderea prosopului vertical în partea dreaptă, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se execută alternativ, 2—4×8 timpi, cu pauze pentru respirație și relaxare atunci cînd simte fiecare nevoia.

Exercițiul 750. Așezat cu genunchii îndoiți, cu prosopul ținut orizontal de capete, pe partea posterioară a coapselor : de voie, automasajul coapselor prin tracționarea alternativă a prosopului în lateral, apoi trecere în culcat dorsal, cu picioarele ridicate și întinse la verticală, cu prosopul pe fața anterioară a coapselor, automasaj prin același procedeu.

Exercițiul 751. Stînd depărtat, cu prosopul ținut orizontal înainte-jos : 1—3 — fandare lateral dreapta, cu ducerea brațelor sus, cu prosopul ținut tot orizontal, cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu fandare lateral stînga. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 752. Așezat, cu prosopul pus în două și trecut pe sub talpa piciorului drept, ținut de capete în mîna dreaptă, stînga sprijinită

înapoi pe sol : 1—3 — tracționarea piciorului drept în sus gradat, pe fiecare timp, din ce în ce mai sus, cu înclinarea ușoară a trunchiului înapoi ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări. 1—8 — aceleași mișcări cu piciorul celălalt. Numărul de repetări rămîne la latitudinea executantului, cu condiția să nu exagereze.

Exercițiul 753. Culcat facial, cu mîinile sub bărbie ; 1—3 — trecere în sprijin culcat facial ; 4 — revenire ; 5—7 — extensia trunchiului, cu brațele lateral ; 8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Mers cu respirație în aer liber sau în fața geamului deschis, relaxare de voie.

PROGRAMUL NR. 2

Exerciții libere, în fotoliu și la perete

Mers obișnuit, mers pe vîrfuri cu mîinile la ceafă, alergare pe loc, cu mîinile sprijinite pe perete.

Exercițiul 754. 1—2 — rotarea brațelor înapoi, cu coatele îndoite, cu ușoară aplecare a capului înapoi și revenire ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare. La reluarea exercițiului se schimbă sensul de rotare a brațelor. Se repetă 3—4×8 timpi.

Exercițiul 755. Stînd cu fața la perete, cu palmele sprijinite pe acesta : 1—2 — ghemuire cu alunecarea mîinilor pe perete ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze pentru respirație și odihnă.

Exercițiul 756. Așezat în fotoliu cu genunchii îndoiți, cu fața la perete, brațele ușor îndoite sprijinite lateral : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins înainte și sprijinirea lui pe perete deasupra orizontalei ; 3—4 — coborîrea piciorului stîng și executarea aceleiași mișcări cu piciorul drept ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare, alternativ. Se repetă 2×8 timpi. Se poate executa cu ridicarea ambelor picioare simultan.

Exercițiul 757. Stînd cu fața la fotoliu : 1—2 — așezarea alternativă a genunchilor pe fotoliu, cu brațele înainte apucat de spătar ; 3 — așezare pe călcîie ; 4 — ridicare în stînd pe genunchi ; 5—6 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4 ; 7—8 — revenire în poziția inițială (fig. 125). Se repetă 2×8 timpi.

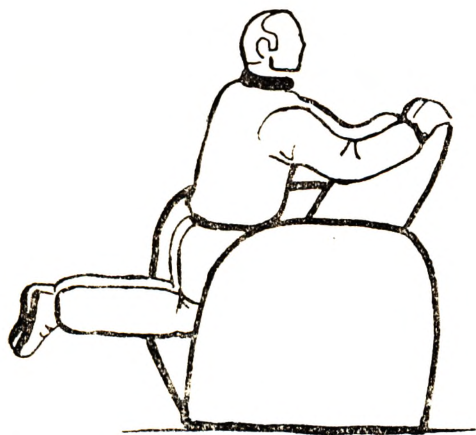


Fig. 125

Exercițiul 758. Stînd depărtat, cu spatele la spătarul fotoliului : 1—4 — apucat din lateral și extensia ușoară a trunchiului ; 5—8 — aplecarea trunchiului înainte, cu sprijinirea palmelor pe perete, cu arcuiri de trunchi pe fiecare timp. Se repetă 2—3×8 timpi.
Exercițiul 759. Fandat pe piciorul drept, cu fața la fotoliu, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului, cu spatele la perete : 1—4 — accentuarea fandării cu arcuiri din șold ; 5—6 — ridicarea piciorului stîng întins înapoi și sprijinirea tălpii pe perete ca într-o cumpănă facilă ; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.
Exercițiul 760. Așezat cu fața la perete, cu tălpile sprijinite pe acesta, capul sprijinit înapoi pe perna fotoliului, palmele sprijinite pe sol : 1—2 — ridicarea bazinului cu sprijin pe ceafă, palme și călcîie ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută ca la timpii 1—4. Exercițiul se repetă după o mică pauză.
Exercițiul 761. Așezat la jumătatea pernei fotoliului : de voie, rotarea capului cu masaj (efleuraj) pe mușchii trapez, apoi ducerea brațelor lateral cu cîteva arcuiri, cu extensia ușoară a trunchiului. Se repetă de 2—3 ori.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții libere, cu baston și la masă

Mers obișnuit, mers cu bastonul ținut orizontal la nivelul omoplaților, apucat de capete, 4 pași pe vîrfuri, 4 pași pe călcîie. Alergare pe loc, cu joc de glezne alternat la 8—16 pași. Respirație de voie.

Exercițiul 762. Stînd depărtat în dreptul mesei : 1—4 — rotarea brațelor cu încrucișare prin față pe jos, în plan frontal ; 5—8 — rotarea brațelor pe sus. 1—4 — ghemuire ușoară, cu genunchii depărtați, pe toată talpa, cu sprijin pe palme la marginea mesei sau fără sprijin pentru persoanele antrenate. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 763. Stînd depărtat, cu umărul drept la masă, cu bastonul sus ținut orizontal, apucat de capete, brațele întinse : 1—4 — îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu arcuire ; 5—8 — rotarea trunchiului pe jos, la stînga pînă în poziția inițială. 1—4 — aceleași mișcări ; 5—8 — rotarea trunchiului spre dreapta. Se repetă 2—4×8 timpi.

Exercițiul 764. Așezat depărtat pe saltea sau pe mochetă, cu fața la masă, picioarele sub masă, bastonul ținut orizontal sus, apucat de capete sprijinit pe marginea mesei : 1—2 — menținerea bastonului sus cu trecere în culcat dorsal ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări. În funcție de posibilități se repetă 2—3×8 timpi.

Exercițiul 765. Culcat facial, cu bastonul ținut orizontal, apucat de mijloc : 1—2 — extensia trunchiului cu ridicarea bastonului sprijinit vertical cu aceeași priză ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4.

Exercițiul 766. Stînd depărtat, cu spatele la masă, cu bastonul ținut orizontal înainte-jos : 1—2 — ducerea bastonului sus și răsucirea trunchiului la stînga, cu sprijinirea bastonului cu capătul din mîna stîngă pe masă ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 767. Așezat depărtat, cu tălpile între picioarele mesei (dacă mobilitatea și lungimea segmentelor permit, tălpile le sprijină de picioarele mesei) : 1—2 — răsucirea trunchiului la dreapta, cu sprijin pe palma dreaptă și ridicarea ușoară a bazinului, cu trunchiul extins și brațul stîng lateral ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în partea cealaltă. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 768. Stînd cu fața la masă, apucat de margine : 1— îndoirea piciorului stîng înainte ; 2 — balansarea piciorului stîng întins înapoi ; 3—8 — se execută în continuare aceleași mișcări. 1—8 — se repetă aceleași mișcări cu piciorul drept. Se reglează respirația astfel : inspirație pe întinderea piciorului înapoi și expirație pe îndoirea piciorului înainte.

Exercițiul 769. Stînd cu bastonul ținut orizontal înainte-jos : 1—2 — fandare înainte pe piciorul stîng, cu ducerea bastonului orizontal sus, cu brațele întinse ; 3—4 — revenire cu aplecarea trunchiului

înainte, cu relaxarea brațelor și așezarea bastonului pe sol ; 5—8 — ridicarea bastonului și executarea aceleiași mișcări în partea cealaltă. În final se recomandă mișcări de cap : întoarceri, răsuciri, rotări.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții libere la studio și scaun (taburet)

Mers obișnuit, mers fandat cu cîte 2 arcuiri cu brațele lateral. Alergare pe loc alternată, de voie, cu 1—2 ghemuiri, respirație de voie.

Exercițiul 770. Stînd depărtat : 1—4 — ducerea brațelor prin înainte-sus, cu întinderea brațelor din umeri alternativ pe fiecare timp ; 5—8 — rotarea brațelor înapoi pe fiecare timp în plan sagital. De voie, relaxarea brațelor și rotarea capului în ambele sensuri. 1—4 — ducerea brațelor lateral cu împingerea alternativă a omoplaților și umerilor stînga-dreapta, pe fiecare timp, ținînd trunchiul fix ; 5—8 — rotări mici de brațe, din umeri, înainte pe fiecare timp.

Exercițiul 771. Stînd cu mîinile la ceafă : 1—2 — ghemuire lentă, cu sprijinirea mîinilor pe sol și ducerea piciorului stîng lateral sprijinit pe sol ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu ducerea piciorului drept lateral. Se repetă 2×8 timpi.

Eexercițiul 772. Ghemuit, sprijinit pe palma dreaptă, mîna stîngă pe studio : 1—4 — întinderea picioarelor înainte prin pășiri ; 5—8 — revenire în ghemuit pe rînd, cu fiecare picior sau cu tracționarea ambelor picioare. 1—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—8 anteriori. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 773. Culcat dorsal pe studio, cu brațele lîngă corp : 1—2 — extensia trunchiului, cu picioarele ușor depărtate, o dată cu ridicarea bazinului ; 3—4 — coborîrea șezutei și ridicarea picioarelor la verticală ; 5—6 — forfecarea picioarelor lateral ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 2×8 timpi, cu pauze între execuții.

Exercițiul 774. Așezat pe sol, cu spatele la studio, cu mîinile sprijinite înapoi, coatele îndoite, cu fața la taburet, picioarele îndoite sprijinite cu vîrfurile pe taburet : 1—2 — ridicarea bazinului la orizontală, cu menținerea genunchilor îndoiți concomitent cu întinderea coatelor ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 775. Culcat facial, cu brațele îndoite, palmele sprijinite lîngă piept : 1—2 — întinderea coatelor și extensia trunchiului ; 3—4 — revenire cu ridicarea piciorului stîng întins înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări cu piciorul opus (fig. 126). Se repetă 2×8 timpi.

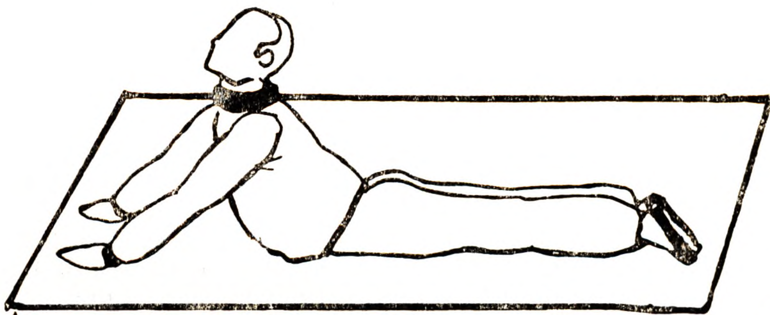


Fig. 126

Exercițiul 776. Așezat pe scaun, cu picioarele depărtate și întinse înainte, cu fața la studio : 1—3 — aplecarea trunchiului înainte cu arcuire pe fiecare timp, cu mîinile sprijinite la marginea studioului ; 4 — revenire ; de voie, trecere în culcat facial, cu picioarele depărtate pe studio, cu brațele lateral ; 5—8 — ridicarea ușoară a trunchiului cu sprijin pe palme și rotarea capului alternativ stînga-dreapta în tempo lent. Se repetă 2×8 timpi sau chiar mai mult în funcție de posibilități.

Exercițiul 777. Culcat dorsal pe studio : 1—2 — încordarea corpului, inspirație ; 3—4 — relaxare, cu ușoară depărtare a brațelor și picioarelor, expirație ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 2×8 timpi.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții libere și cu inele din cauciuc (sau minge de tenis) și minge din cauciuc cu diametrul 18—20 cm

Mers obișnuit cu cîte o minge de tenis sau inel din cauciuc în fiecare mînă și la 4 pași strîngerea obiectului elastic în mîini, la următorii 4 pași slăbirea încordării brațelor și mîinilor, fără scăparea obiectelor. Alergare obișnuită urmată de mers liniștitor cu respirație atunci cînd consideră fiecare necesar.

Exercițiul 778. Stînd depărtat : de voie, strîngerea și deschiderea pumnilor, ducînd brațele lateral-jos, lateral, lateral-sus și sus, apoi coborîrea brațelor în același mod. Același exercițiu cu închiderea și deschiderea pumnilor, cu ducerea brațelor înainte-jos, înainte, înainte-sus și sus și coborîrea în aceeași manieră. Se repetă în ordinea preferată.

Exercițiul 779. Așezat cu brațele încrucișate în față, cu inelele din cauciuc în mîini : 1—4 — strîngerea inelelor pe fiecare timp ; 5—8 — depărtarea picioarelor și a brațelor lateral, executînd aceeași mișcare cu mîinile. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 780. Culcat dorsal, cu cîte o minge de tenis în mînă : 1—2 — ridicarea picioarelor la verticală (la 90°) ; 3—4 — revenire ; 5—6 — aceeași cu ducerea picioarelor peste cap sau mai mult, fără forțare ; 7—8 — revenire. De voie, trecere în așezat, cu brațele sus, cu strîngerea mingilor de 4—8 ori și revenire în poziția inițială. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 781. Așezat cu palmele sprijinite înapoi, cu mingea mare din cauciuc ținută între glezne : 1—2 — îndoirea picioarelor (fără să scape mingea) ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2×8 timpi și chiar mai mult, cu pauze pentru odihnă și respirație.

Exercițiul 782. Stînd depărtat, cu mingea mare din cauciuc ținută sus cu ambele mîini : 1—2 — îndoirea trunchiului la stînga cu arcuire ; 3—4 — aceleași mișcări în partea cealaltă ; 5—6 — îndoirea trunchiului înainte, cu atingerea solului cu mingea (dacă se poate) ; 7—8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 783. Stînd pe genunchi pe o pernă (sau pe pătură) cu inelele din cauciuc în mîini : 1—4 — înclinarea trunchiului cît mai drept înapoi (fără proiectarea bazinului înainte), o dată cu ducerea brațelor înainte, cu strîngerea inelelor în mîini pe fiecare timp sau la 2 timpi ; 5—8 — revenire și ușoară relaxare. Se repetă 2—4×8 timpi. În pauzele pentru respirație se recomandă automasarea musculaturii solicitate.

Exercițiul 784. Culcat facial pe mochetă (pătură, saltea etc.), cu mingea din cauciuc ținută între glezne, cu palmele sprijinite la nivelul pieptului : 1—2 — ridicarea picioarelor fără scăparea mingii ; 3—4 — revenire ; 5—6 — extensia trunchiului, cu întinderea brațelor și răsucirea trunchiului la stînga, cu ducerea brațului stîng lateral, brațul drept bine întins și încordat ; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 2×8 timpi.

Exercițiul 785. Stînd depărtat, cu mingea din cauciuc ținută înainte-jos : 1—2 — ducerea mingii la ceafă, cu ușoară extensie a trunchiului, inspirație ; 3—4 — îndoirea trunchiului înainte, cu tendința de a atinge solul cu mingea, expirație ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi.

RECOMANDĂRI PRIVIND MODUL DE PRACTICARE A MIȘCĂRII PENTRU PERSOANELE DE LA 80 DE ANI ÎN SUS

Atît bărbații, cît și femeile care au trecut de vîrsta de 80 de ani, care nu acuză diverse dureri și dispun încă de o stare de sănătate bună, pentru menținerea și întărirea acesteia se recomandă stabilirea unui program zilnic de mișcare, de practicare a unui sport etc. Prin aceasta aparatului locomotor i se asigură o funcționalitate optimă. O dată cu înaintarea în vîrstă se constată o diminuare a amplitudinii prin pierderea treptată a mobilității generale și a ritmului mișcărilor, care nu pot fi temporizate decît prin practicarea sistematică a mișcării, a exercițiului fizic. Odihna exagerată în fotoliu sau în pat are efecte nefavorabile, conducînd inevitabil la imobilizare. Legea generală a biologiei : „Funcția creează și perfecționează organul“ este concluzia oamenilor de specialitate care au elaborat-o după nenumărați ani de studiu și experiențe. Resemnarea unor persoane în vîrstă care consideră că dacă au atins vîrsta de 80 de ani se pot mulțumi... c-au trăit suficient și se lasă cuprinși de delăsare, nu trebuie să fie încurajată. Nu sîntem de acord nici cu concepția retrogradă a unora care consideră că de la o anumită vîrstă practicarea unui sport i-ar face ridicoli în fața celor mai tineri.

Gradul de civilizație la care am ajuns în zilele noastre nu ne permite să mai admitem asemenea mentalități.

Binefacerile mișcării organizate, practicată sistematic, le-am prezentat în partea introductivă a lucrării de față și pentru a nu ne mai repeta, amintim doar faptul că de la 80 de ani în sus, mișcarea îmbracă unele forme speciale, dar accesibile vîrstei respective. În continuare vom prezenta cîteva recomandări care trebuie respectate atît de bărbații, cît și de femeile trecute de 80 de ani.

Plimbările zilnice, 2—3 pe zi, dimineața, după somnul de după masă, seara înainte de somnul de noapte, chiar dacă sînt scurte, în locuri cu vegetație bogată și cu un peisaj plăcut (lac, rîu, munte etc.), sau în parcuri. Aceste plimbări favorizează oxigenarea plămînilor, dar asigură și o bună circulație și deci activează marile funcții vitale ale organismului, sînt odihnitoare pentru sistemul nervos și reglează somnul din timpul nopții, care la oamenii în vîrstă ridică probleme, în general. Sistemul muscular este pus, de asemenea, în mișcare, menținîndu-și astfel tonusul și funcționalitatea atît de prețioase la această vîrstă.

Programul de gimnastică zilnic scurt, de 10—15 minute, contribuie în mod cert la întărirea tonusului paralel cu plimbările zilnice. Deoarece programul de gimnastică după vîrsta de 80 ani este scurt se recomandă ca acesta să fie complex, să se adreseze tuturor segmentelor și regiunilor corpului. Așadar, programul va fi alcătuit din exerciții pentru cap, brațe, picioare, trunchi (exerciții de trunchi, de îndoire lateral, înainte, circumducții) și abdomen. Exercițiile pot fi combinate astfel, încît să nu depășească numărul de 5—6. Gimnastica respiratorie și odihna în momentele de oboseală trebuie să fie respectate ca atare în momentul în care sînt necesare.

Practicarea unui sport sezonier poate fi continuarea sportului îndrăgit încă din tinerețe, fapt care ar ușura practicarea acestuia.

Dintre sporturile sezoniere indicate pentru persoanele în vîrstă se numără înotul vara, schiul, patinajul, săniușul iarna.

Pentru persoanele care n-au practicat nici un sport sezonier în tinerețe, după 80 de ani este indicat să practice scăldatul vara, iar în restul anotimpurilor plimbările în aer liber, de care aminteam mai înainte, fără a neglija îmbrăcămintea adecvată.

Desigur că practicarea unui joc sportiv, ca : volei, tenis de cîmp, tenis de masă, badminton este accesibil, însă este mai dificil dacă nu este cunoscut din tinerețe. Practicarea lor reclamă cunoștințe tehnice, continuitate, antrenament, parteneri de joc etc.

În continuare prezentăm două programe orientative pentru femeile și bărbații trecuți de 80 de ani, considerînd că dacă persoanele în cauză dispun de o stare de sănătate bună și manifestă dorință și perseverență pentru practicarea zilnică a gimnasticii, programele prezentate pentru grupa de vîrstă 76—80 ani pot fi adaptate prin simplificare, reducerea numărului de exerciții și repetări astfel încît să poată fi executate și de către persoanele care au depășit vîrsta de 80 de ani.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI PESTE 80 ANI

Exerciții libere și în fotoliu

Mers obișnuit, alergare ușoară pe loc și cu ușoară deplasare.
Exercițiul 786. Stînd depărtat : 1—2 — ducerea brațelor prin lateral cu mîinile la ceafă, cu extensie și inspirație ; 3—4 — aplecarea trunchiului înainte și îndoirea ușoară a genunchilor, cu balansarea brațelor înapoi, expirație ; 5—8 — aceleași mișcări. Se repetă 1×8 timpi.
Exercițiul 787. Ghemuit cu spatele la fotoliu, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului : 1—3 — așezare în fotoliu cu rezemarea spatelui de spătar și antebrațele lateral sprijinite, cu ridicarea picioarelor întinse ; 4 — ridicare ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare (fig. 127). Se repetă 2×8 timpi și chiar de mai multe ori cu pauze pentru respirație și odihnă în fotoliu.

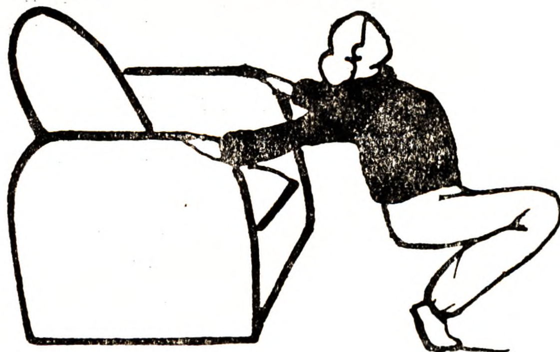


Fig. 127

Exercițiul 788. Stînd cu fața la fotoliu, apucat de brațele fotoliului : 1—2 — ușoară îndoire a genunchiului stîng, cu ușoară aplecare a trunchiului înainte ; 3—4 — fandare pe piciorul drept, cu ducerea piciorului stîng întins înapoi ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, cu piciorul celălalt. Se repetă 2×8 timpi.
Exercițiul 789. Așezat în fotoliu, cu mîinile sprijinite pe brațele fotoliului : 1—2 — ridicarea bazinului înainte, cu ușoară ghemuire înaintea fotoliului, menținînd mîinile sprijinite pe brațele fotoliului ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări se execută în continuare. Se repetă 2×8 timpi.
Exercițiul 790. Așezat rezemat în fotoliu : 1 — ridicarea piciorului stîng întins ; 2 — coborîrea piciorului stîng ; 3—8 — aceleași mișcări alternativ cu stîngul și cu dreptul.

Exercițiul 791. Stînd pe vîrfuri, înclinat sprijinit pe brațele fotoliului : 1—4 — aplecarea trunchiului înainte la orizontală, cu arcuire pe fiecare timp ; 5—8 — revenire lentă (fig. 128). Se pune accent pe respirație. Se repetă 2×8 timpi.

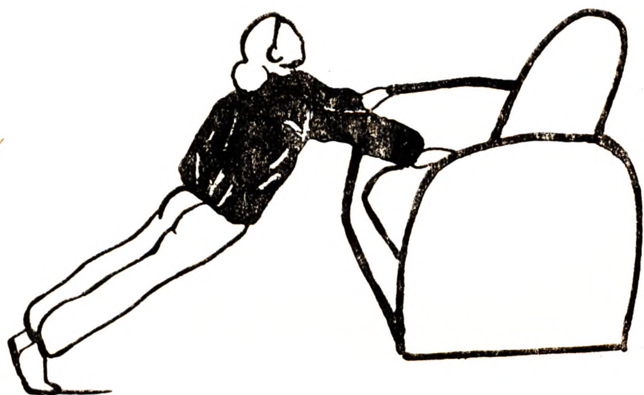


Fig. 128

PROGRAM DE GIMNASTICĂ PENTRU BĂRBAȚI PESTE 80 ANI

Exerciții libere cu baston și scaun

Mers obișnuit, mers și la 3 pași ghemuire, cu mîinile pe șolduri. Alergare obișnuită.

Exercițiul 792. Așezat depărtat pe scaun, cu bastonul înainte sprijinit pe coapse, apucat de capete : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu arcuire ; 3—4 — aceeași mișcare spre dreapta ; 5—6 — ducerea brațelor sus cu arcuire ; 7—8 — revenire. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 793. Așezat rezemat pe scaun : 1—3 — ridicarea piciorului stîng întins, apucat după genunchi și arcuiri pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — se execută aceleași mișcări, alternativ. Se repetă 2×8 timpi.

Exercițiul 794. Stînd pe piciorul stîng, dreptul lateral sprijinit pe un taburet mic (sau cu vîrful pe sol), cu bastonul sus ținut orizontal, apucat de capete : 1—4 — rotarea trunchiului la stînga ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta. În pauză se execută aplecări ale capului înainte și înapoi, întoarceri la stînga și la dreapta cu arcuire. Se repetă 2×8 timpi exercițiul integral.

Exercițiul 795. Așezat pe scaun, cu picioarele întinse, brațele sus, degetele încleștate : 1—4 — îndoirea piciorului stîng cu genunchiul la piept și tracționarea lui cu arcuire pe fiecare timp și îndreptarea spatelui ; 5—8 — revenire în poziția inițială, cu întinderea brațelor sus. Se repetă 2×8 timpi.
Exercițiul 796. Culcat facial pe saltea sau mochetă, cu mîinile sub bărbie, cu fața spre taburet, bastonul orizontal pe sol : 1—3 — cu sprijin pe palme extensia trunchiului cu arcuire pe fiecare timp ; 4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări cu apucarea bastonului de capete și ducerea lui sus orizontal. Pentru ușurarea execuției mișcării tălpile se pot sprijini sub dulap sau alt obiect. Respirație într-o poziție relaxantă, apoi reluarea exercițiului.
Exercițiul 797. Așezat cu genunchii îndoiți, cu bastonul ținut orizontal sub genunchi, apucat de capete : 1—2 — ridicarea piciorului stîng întins și revenire ; 3—8 — se execută aceeași mișcare alternativ. Respirație, relaxare, apoi repetarea exercițiului.

Mers cu scuturarea și relaxarea brațelor și picioarelor, respirație de voie.

BIBLIOGRAFIE

ASLAN, A., *La Thérapeutique de la vieillesse*, Inf. med. roum., vol. 3, No. 3, 1959

ASLAN, A., *La prophylaxie du vieillissement précoce*, Bucarest, Archives de l'Union Medicale Balkanique, T.I. Nr. 5—6, 1963

BANCIULESCU, V., CORNEȘAN, T., *Sportul în aforisme*, București, Editura Sport-Turism, 1976

BOGDAN, C., *În prag de pensionare*, București, Editura Medicală, 1979

BOGOMOLEȚ, A. A., *Comment prolonger la vie ?* Paris, Les Editions Françaises Reunies, 1950

CÎMPEANU, S., DOBRICI, D. S., VIȘINESCU, R., *Regimul de viață și alimentația oamenilor în vîrstă*, București, Editura Medicală, 1960

DUMITRU, M., *Geriatria*, sub redacția autorului, București, Editura Medicală, 1982

DUMITRU, M., *Bătrînețea activă*, București, Editura Medicală, 1984

IONESCU, A. N., *Cultura fizică medicală a oamenilor în vîrstă*, București, Editura U.C.F.S., 1954

IONESCU, A. M., *Despre atitudinea corectă a corpului*, București, Editura U.C.F S., 1961

IONESCU, A. N., *Cultura fizică pentru cei vîrstnici*, București, Editura U.C.F.S., 1965

MATEEV, D., *Problemès de la lutte pour la longévité*, Paris, Rev Homme Sain, No. 3, p. 145—153, 1963

MARINESCU, G., *Problema bătrîneții*, în colecția „Probleme și idei", VII — 62 p., București, 1924

MECINICOV, E., *Etudes sur la nature humaine*, Paris, Marson, 1903

MECINICOV, E., *Bătrînețea,* București, 1909
PARHON, C. I., *Bătrînețea și tratamentul ei,* București, Editura de stat pentru literatură medicală, 1948
PARHON, C. I., *Biologia vîrstelor,* Cercetări clinice și experimentale, București, Editura Academiei R.P.R., 1955
ROHLINA, M. L., *Calea spre longevitate,* București, „Cartea rusă", 1952
STOENESCU, G., *Gimnastica zilnică pentru femei,* ed. a III-a, București, Editura U.C.F.S., 1973
STOENESCU, G., VIERU, N., *Doriți să vă fortificați?* București, Editura Stadion, 1973
STOENESCU, G., *Exerciții de echilibru,* București, Editura U.C.F.S., 1961
STOENESCU, G., *Îndrumar metodic pentru gimnastica de întreținere,* București, Editura Sport-Turism, 1983
STOENESCU, G., RADOVICI, P., *Obezitatea și combaterea ei,* ed. a II-a, București, Editura Stadion, 1972
STOENESCU, G., *Culturism pentru femei,* București, Editura Sport-Turism, 1981
* * * Simpozion „Gerontologia", București, 1972

CUPRINS

Redactor : EMILIA IVAN
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI

Bun de tipar : 26.08.1987
Coli de tipar : 12,75

Intreprinderea poligrafică „Oltenia"
Str. Mihai Viteazul nr. 4, Craiova
Republica Socialistă România
Lucrarea executată sub cd. 181



Lei 12

Gimnastica de întreținere

